# แนวทาง ปฏิบัติธรรม ๒

แนวทางพัฒนาจิตเพื่อ "รู้" แล้ว "ปล่อยวาง"



โดย อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง

แนวทาง ปฏิบัติธรรม ๒ แนวทางพัฒนาจิตเพื่อ "รู้" แล้ว "ปล่อยวาง" โดย อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง

# แนวทางปฏิบัติธรรม ๒

โดย อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง

www.ajsupee.com

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : พฤศจิกายน ๒๕๕๑ จำนวน ๕,๕๐๐ เล่ม

ออกแบบและดำเนินการจัดพิมพ์โดย : สาละ

๙/๖๐๙ ถ.พุทธมณฑลสาย ๔

ต. กระทุ่มล้ม อ. สามพราน จ. นครปฐม

โทร. ๐๒-๔๒๙๒๔๕๒, ๐๘๙-๘๒๙๘๒๒๒

**E-mail: srichettha@gmail.com**

# แนวทาง
# ปฏิบัติธรรม ๒

แนวทางพัฒนาจิตเพื่อ "รู้" แล้ว "ปล่อยวาง"

โดย

อ า จ า ร ย์ สุ ภี ร์   ทุ ม ท อ ง

# คำนำ

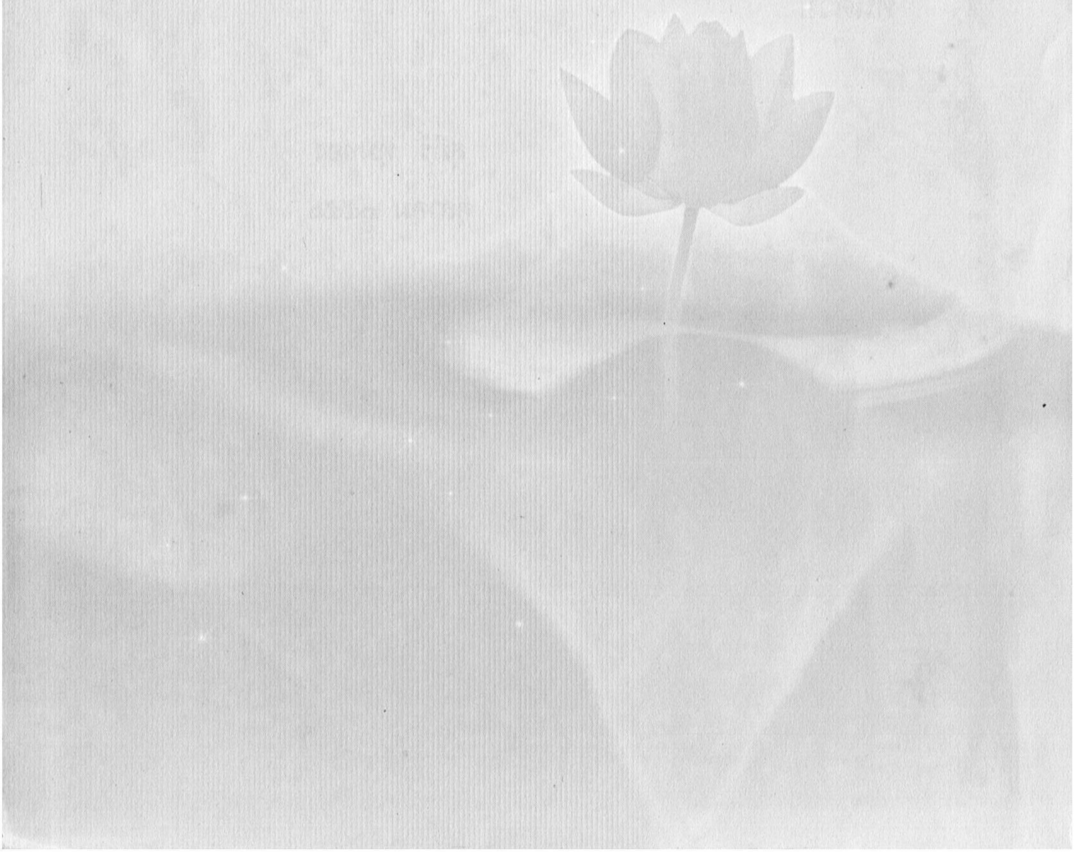
หนังสือเล่มนี้ รวบรวมจากการถอดเทปคำบรรยายในการจัดปฏิบัติธรรม ที่อาศรมมาตา อำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา ระหว่างวันที่ ๙ - ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๕๑ คุณจีรภา เข็มทอง เป็นผู้ถอดเทป คุณเพ็ญพรรณ วิสุทธิ ณ อยุธยา ช่วยตรวจแก้ไข และผู้บรรยายได้นำมาปรับปรุงตามสมควร

ในการพิมพ์เป็นเล่มในชื่อ **"แนวทางปฏิบัติธรรม ๒"** นี้ ได้นำคำบรรยาย ๓ ครั้งแรก เมื่อวันที่ ๙ - ๑๐ พฤษภาคม มาพิมพ์ต่อกัน เนื้อหาประกอบด้วยเรื่อง**หลักการปฏิบัติธรรม คือ หลักอริยสัจ ๔ และแนะนำวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔** คิดว่าจะเป็นประโยชน์สำหรับสาธุชนที่สนใจในการปฏิบัติธรรมบ้างพอสมควร

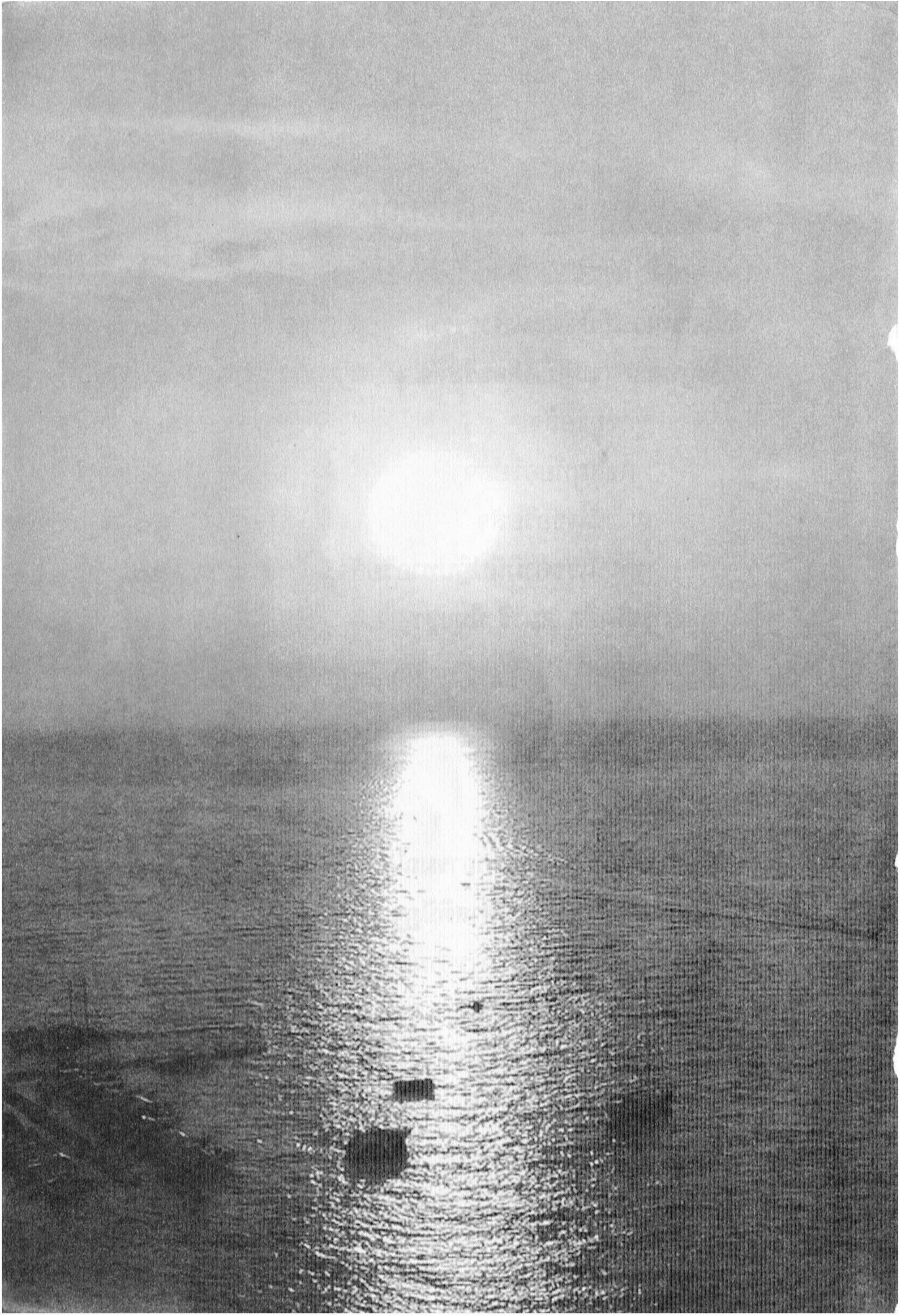
ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำหนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยายเสมอมา หากมีความผิดพลาดประการใด อันเกิดจากความด้อยสติปัญญาของผู้บรรยาย ก็ขอขมาต่อพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขออโหสิกรรมต่อท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุภีร์ ทุมทอง

ตุลาคม ๒๕๕๑



# สารบัญ



# ๑ แนวปฏิบัติตอนฟังธรรม

การฟังธรรม ก็นั่งฟังให้สบายๆ นะครับ ใครจะทำกรรมฐานที่ถนัดคุ้นเคยไปด้วยก็ได้ หรือใครยังไม่มีกรรมฐานเลยก็ตั้งใจฟังไปอย่างเดียว

การตั้งใจฟังธรรม ตั้งใจสวดมนต์ หรือตั้งใจทำงานบุญกุศลอย่างใดอย่างหนึ่งนั้น แท้จริงก็เป็นการทำสมถะอย่างหนึ่ง การทำสมถะนั้นไม่ยาก เราเลือกอารมณ์ที่ชอบใจ แล้วก็สนใจอยู่กับอารมณ์นั้นสบายๆ ก็เป็นสมถะแล้ว อย่างเราสวดมนต์เมื่อครู่นี้เป็นต้น ถ้าเราชอบสวด สวดแล้วสบายใจ การสวดมนต์ก็เป็นการทำสมถะ

เราฟังธรรมอย่างตั้งใจ ฟังแล้วเกิดความเข้าใจ มีความสุข หรืออาจจะเข้าใจบ้างไม่เข้าใจบ้าง จับความได้นิดๆ หน่อยๆ แต่เราตั้งใจฟัง อย่างนี้ก็เป็นสมถะเหมือนกัน หรือเราทำอะไรไม่เป็นเลย เราเอาคำๆ หนึ่งมาท่องไว้ในใจ เช่น พุทโธๆ หรือ อรหังๆ อย่างนี้ก็เป็นการทำสมถะ ถ้าเราชอบ ทำแล้วสบายใจ ทำแล้วมีความสุข ก็เป็นสมถะ

สมถะสามารถจะกลบกิเลสได้เป็นครั้งเป็นคราว แต่ไม่แน่นอน ฉะนั้น ในตอนที่ท่านฟังผมนี้ ท่านใดเคยทำกรรมฐานบางอย่างมา เช่น ดูลมหายใจเข้าหายใจออก ก็ดูไปทำเป็นแบบฉากหลัง ใครที่เคยฝึกการทำความรู้สึกตัวโดยการยกมือบ้าง ดูท้องพองยุบบ้างก็ทำไปได้ แต่ทำเล่นๆ นะครับ ไม่ต้องเคร่งเครียด ไม่ต้องจดจ้อง ทำเพื่อไม่ให้จิตฟุ้งหรือหลงไปคิดเรื่องต่างๆ

ดังนั้น เราก็จะมีการฟังธรรมะไปด้วย แล้วก็รู้อารมณ์กรรมฐานไปด้วย ฟุ้งหรือหลงไปด้วย สลับกันไป

โดยปกติแล้ว จิตใจของเรามันเร็ว ถ้าเราไม่มีกรรมฐานเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตไว้ ฟังธรรมอยู่ จิตก็จะแว่บไปคิดเรื่องอื่น เดี๋ยวคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้มากมายไปหมด ฉะนั้น แทนที่จะให้จิตเที่ยวไปคิดเรื่องอื่น ก็ให้มารู้อยู่ในกายในใจ รู้อยู่ในกรรมฐาน แล้วก็ฟังธรรมไปด้วย จิตก็จะมีหลายแบบ เดี๋ยวมาสนใจกายสนใจใจ เดี๋ยวมาสนใจฟังธรรม เดี๋ยวไปคิดเรื่องอื่น สลับกันอย่างนี้ เวลาหลงคิดไปก็จะไม่หลงนาน จะรู้ตัวได้เร็วขึ้น

ท่านไหนที่มีความรู้สึกตัวอยู่ และรู้เท่าทันความคิดของตัวเอง พอหลงคิดไปก็รู้สึก แว่บไปก็รู้สึก แบบนี้ก็สามารถใช้ใจฟังธรรมได้ เขาเรียกว่าใช้ใจฟังธรรม เพราะว่าสามารถ

รู้เท่าทันความคิดตัวเอง เห็นความคิดเกิดขึ้นแล้วดับไป เปลี่ยนแปลงไปมา ใจอยู่ต่างหาก ความคิดอยู่ต่างหาก

ใจกับความคิดเป็นคนละอย่างกัน ความคิดเป็นสังขารที่ปรุงแต่งขึ้นมาจากเวทนาบ้างจากสัญญาบ้าง เรียก**จิตตสังขาร** ปรุงขึ้นมาเป็นความคิดของเรา คิดเรื่องนั้น เรื่องนี้ ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ส่วนใจนั้นอยู่ต่างหาก ถ้าใครมีความรู้สึกตัวบ่อยๆ สามารถแยกได้อย่างนี้ มีสติสัมปชัญญะดี คนนั้นก็ใช้ใจฟังธรรมได้ แล้วก็ให้ใจรองรับธรรมะ เข้าใจธรรมะไปเลย ไม่ต้องผ่านการคิดก็ได้ แต่ส่วนมากเราเคยชินแบบที่ฟังธรรมะแล้วต้องเอามาคิดก่อน คิดให้เข้าใจเหตุผลต่างๆ แล้วก็ค่อยลงมือปฏิบัติ

ถ้าเราได้อ่านในพระสูตร สมัยพุทธกาลเขาไม่ได้ทำอย่างนั้น เขาเอาใจฟัง เวลาพระพุทธเจ้าแสดงธรรม ธรรมะก็เข้าสู่ใจ คนไหนเข้าใจแจ่มแจ้งก็บรรลุธรรมในตอนนั้น เห็นแจ้งอริยสัจในตอนนั้น คนไหนไม่แจ่มแจ้ง ก็นำไปปฏิบัติต่อ เป็นอย่างนี้ แต่รุ่นหลังๆ เราเป็นพวกคิดมาก หรือสติปัญญาลดลง บารมีลดลง หรืออย่างไรก็ตามแต่ เราก็ชอบคิด คิดโน่นคิดนี่ไปทั่ว อาการที่เราคิดมากนี่นะเรียกว่าฟุ้งซ่าน เวลาเราคิดมากนี่จะทำให้จิตไม่ใสสะอาด *ทั้งๆ ที่*

*แต่เดิมจิตเป็นธรรมชาติที่ใสสะอาดอยู่ จิตที่ไม่ใสสะอาด เรียกว่ามีกิเลส***นิวรณ์***เข้ามากลุ้มรุม ตัวนิวรณ์นี้แหละทำให้จิตไม่เกิดสมาธิ ไม่มีความตั้งมั่น ถ้าละนิวรณ์ได้จิตก็จะเกิดสมาธิ*

ท่านไหนที่เป็นนักปริยัติก็คงจะเรียนมาแล้ว **นิวรณ์หรือกิเลสทั้งหลายมันมากับความคิดความหลงของเรานั่นเอง** เรารู้ไม่ทันมัน มันก็เลยก่อกิเลสเข้ามา

ลองสังเกตง่ายๆ ก็ได้ เรานั่งอยู่ คิดถึงเรื่องที่น่าพอใจ กิเลสก็แทรกเข้ามาแล้ว เป็นราคะ คือความชอบใจ นั่งอยู่เฉยๆ คิดถึงหน้าคนที่เคยด่าเราเมื่อ ๑๐ ปีที่แล้ว ความไม่พอใจก็เกิดขึ้น โทสะก็เข้ามา กิเลสเข้ามากับความคิดของเราที่รู้ไม่ทันมันนี่แหละ

ในการฟังธรรม ฟังได้หลายแบบ ฟังโดยทำกรรมฐานไปด้วยก็ได้ จะได้ทั้งฟังธรรมด้วย เข้าใจธรรมะด้วย แล้วก็ใจอยู่กับเนื้อกับตัวด้วย ไม่หลงไปคิดเรื่องอื่น นี้อันที่หนึ่ง

อันที่สอง ถ้ายังทำอะไรไม่เป็น ก็ตั้งใจฟังอย่างเต็มที่ อันนี้ก็เป็นสมถะ

อันที่สามก็คือฝึกดูสภาวะต่างๆ ในกายในใจของเราตอนที่ฟังไปด้วยเลยก็ได้ อันนี้เป็นการฝึกสติอีกวิธีหนึ่ง ฝึกให้รู้สึกตัว สนใจฟังธรรมะตอนหนึ่ง กับตอนไม่ได้สนใจฟังธรรมะตอนหนึ่ง เป็นสองตอนใหญ่ๆ ตอนที่หนึ่ง คือสนใจอีกตอนหนึ่งคือหลงไปไม่ได้สนใจฟังธรรม เอาอาการที่สนใจฟังธรรมกับตอนที่หลงไปนี้เป็นเครื่องฝึกสติ เป็นอุปกรณ์ให้เรารู้สึกตัว เช่นว่า ท่านฟังไป ฟังแล้วเข้าใจ ตั้งใจฟังก็รู้ว่านี่กำลังตั้งใจฟัง ก็มีสติขึ้นมาทีหนึ่งว่า ตอนนี้กำลังตั้งใจฟัง มีสติแล้วก็รู้กายใจว่า กายนี่มันนั่งท่าไหนอยู่ คอเป็นอย่างไร เจ็บตรงไหนบ้าง ดูกว้างๆ ลงไป ใจเป็นอย่างไร สบายหรือไม่สบาย มีปีติหรือง่วงนอน ดูเท่าที่ดูได้นะ นี่ก็เป็นเครื่องฝึกให้มีสติวิธีหนึ่ง

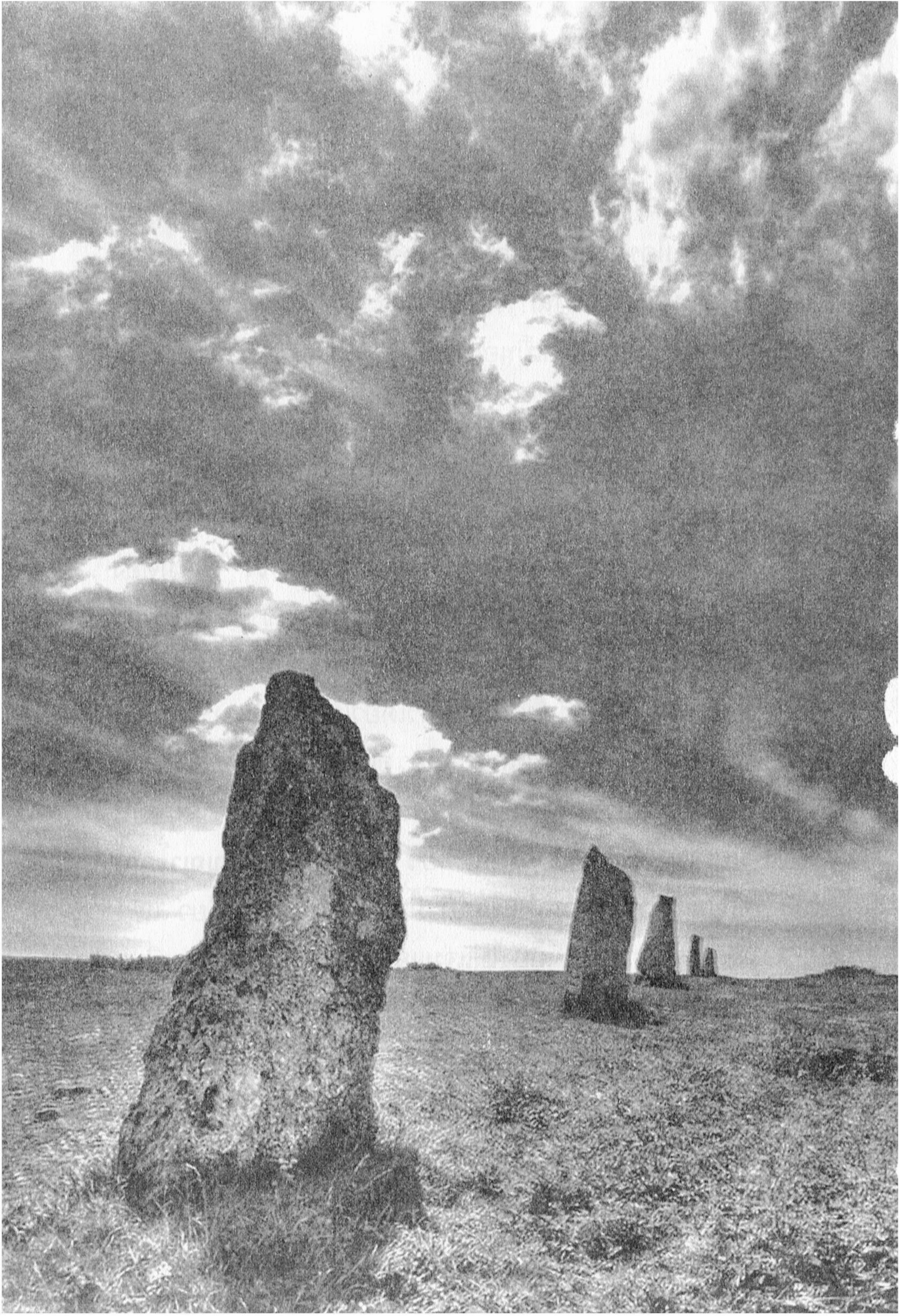
ทีนี้ บางครั้งเราฟังธรรม เราก็คิดเรื่องอื่นไปด้วย คือหลงไปด้วย ก็เอาตัวหลงนั่นแหละเป็นเครื่องเตือนให้เรามีสติได้ เวลาเราฟังธรรมไป แล้วจิตแว่บไปคิดเรื่องอื่น เราก็รู้ว่าเมื่อกี้จิตแว่บไปแล้วไม่ได้ฟังธรรม คือรู้ว่าหลงไป จะเห็นว่ามีอยู่ ๒ ช่วง ให้เราคอยตรวจสอบตนเองว่า ตอนนี้กำลังฟังหรือตอนนี้กำลังหลงไป เหม่อไป ฟังก็รู้ว่าฟัง แล้วก็ดูกายดูใจ เหม่อก็รู้ว่าเหม่อแล้วก็ดูกายดูใจ นี่ก็เป็นการฝึกให้เรา



มีสติ เอาการฟังธรรมะนี้เป็นเครื่องเตือนตัวเราให้มาอยู่กับกายกับใจของตนเอง ฉะนั้น เครื่องเตือนนี่มีเยอะ เราจะใช้อันไหนก็ได้ สถานการณ์ไหนก็ได้ เตือนให้เรารู้สึกตัว มาดูกายดูใจ กายเราเป็นอย่างไรก็รู้ลงไป ใจเราเป็นอย่างไรก็รู้ลงไป

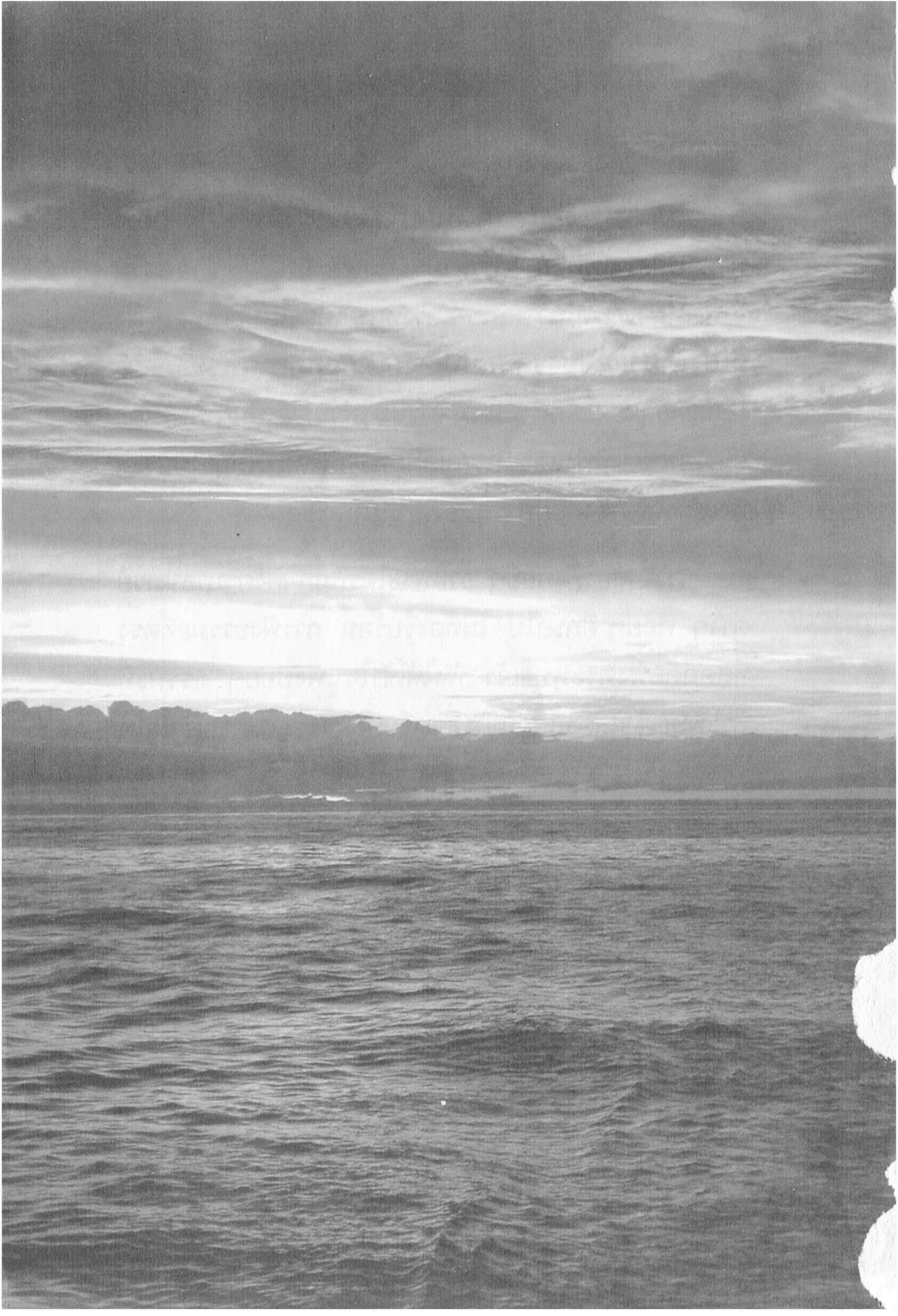
ในการปฏิบัติธรรม ที่จะให้ได้รับผลดีและเราไม่หลงไปทำผิดนาน เราควรจะทำความเข้าใจในหลักการให้ถูกต้องก่อน ถ้ายังไม่เข้าใจก็ฟังหลายๆ เที่ยว ฟังให้เข้าใจ แต่ไม่ต้องบีบบังคับตนเองว่า ฟังเที่ยวเดียวแล้วต้องเข้าใจ ฟังเที่ยวสองเที่ยวจะให้เข้าใจเลย เป็นไปได้ยาก แม้ในสมัยพุทธกาลก็เป็นเช่นนั้น คือบางคนฟังเที่ยวเดียวแล้วเข้าใจ บรรลุธรรมไปเลย บางคนต้องฟังหลายๆ เที่ยว อย่างเช่นพระพุทธเจ้า แสดง**ธัมมจักกัปปวัตนสูตร** ซึ่งเป็นพระสูตรแรก บรรดามนุษย์นี่มีคนเข้าใจแจ่มแจ้งอยู่คนเดียว คือท่าน**พระอัญญาโกณฑัญญะ** เพราะท่านบำเพ็ญบารมีมามาก ฟังเที่ยวเดียว แล้วก็บรรลุไป นอกนั้นก็ยังไม่แจ่มแจ้ง ต้องฟังอีกหลายๆ เที่ยว ฟังเรื่องอื่นๆ ประกอบกันเข้า แล้วค่อยบรรลุตอนหลัง อย่างเรานี่อาจจะต้องฟังร้อยเที่ยวพันเที่ยว

*ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรนี้ ท่านบอกว่าอย่าไปหลงกามสุขัลลิกานุโยคกับอัตตกิลมถานุโยค ให้ปฏิบัติอยู่ในทาง*



*สายกลาง ให้รู้อริยสัจ* บางท่านบำเพ็ญบารมีมาตั้งมาก อย่างท่านวัปปะ ภัททิยะ มหานามะ อัสสชิ ก็ไม่ได้หมายความว่าฟังเที่ยวเดียวแล้วจะบรรลุ ฟังหลายเที่ยวเหมือนกัน ที่ฟังเที่ยวเดียวแล้วบรรลุเลยนี่มีองค์เดียวคือท่านพระอัญญาโกณฑัญญะ นี่สำหรับธรรมจักรนะ ส่วนสูตรอื่นๆ ก็ทำนองเดียวกัน คนที่ฟังแล้วก็บรรลุเลยก็มี ที่ฟังเที่ยวเดียวไม่บรรลุ ฟังแล้วฟังอีกจึงค่อยบรรลุทีหลังก็มีมาก

เราจึงต้องฟังบ่อยๆ อ่านพระไตรปิฎก ฟังครูบาอาจารย์ต่างๆ ค่อยๆ ศึกษาไป ไม่ต้องรีบร้อน การฟังธรรมะที่ตรงที่สุดก็คือฟังพระพุทธเจ้า ฟังให้เข้าใจ ฟังบ่อยๆ ธรรมะที่พระพุทธเจ้าแสดงนี้ค่อนข้างที่จะเรียบง่าย เราสามารถเข้าใจได้



# ๒ หลักการปฏิบัติคืออริยสัจ ๔

หลักการใหญ่ในธรรมะที่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เราควรจะเรียนรู้เอาไว้เป็นกรอบในการปฏิบัติ ก็คือเรื่องอริยสัจ ๔ ต้องทำความเข้าใจ แล้วตอนปฏิบัติอย่าให้ออกนอกแนวอริยสัจ ๔ เรื่องนี้สำคัญ

อริยสัจ ๔ นี่โดยชื่อท่านทั้งหลายก็คงจะทราบอยู่แล้ว ผมจะอธิบายไปเรื่อยๆ ถ้ายังไม่เข้าใจก็ฟังบ่อยๆ ศึกษาจากครูบาอาจารย์ต่างๆ ที่ท่านศรัทธาดูบ้าง อ่านพระไตรปิฎกบ้าง ให้เข้าใจแล้วจึงนำไปประพฤติปฏิบัติจนเห็นอริยสัจ *การปฏิบัติต้องสอดคล้องกับอริยสัจ เวลาเห็นความจริงก็เห็นแจ้งอริยสัจ การบรรลุธรรมก็บรรลุด้วยการเห็นอริยสัจนั่นเอง*

**อริยสัจทั้ง ๔ คือ**

**๑. ทุกขอริยสัจ**

**๒. ทุกขสมุทัยอริยสัจ**

**๓. ทุกขนิโรธอริยสัจ**

**๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ**

โดยชื่อเป็นอย่างนี้ แต่เวลาเราเรียนรู้ เราต้องมีความเข้าใจในหน้าที่ของเราเสียก่อน หน้าที่ของเราที่ต้องทำกับอริยสัจในแต่ละข้อ ที่จะฝึกฝนตนเองว่าต้องทำอย่างไร

## ทุกขอริยสัจ

ทุกขอริยสัจคืออะไร ก็คือกายกับใจของเรานี้เอง ถ้าแยกย่อยลงไปก็จะมีทุกข์ ๓ ระดับใหญ่ๆ ด้วยกัน คือ **ทุกข์เพราะไม่ได้ดังใจ ทุกข์เพราะยึดไว้ และตัวกายกับใจนั่นเองเป็นทุกข์**

### ทุกข์เพราะไม่ได้ดังใจ

ทุกข์นี้ทุกคนรู้กันอยู่แล้ว ทุกข์เพราะว่าไม่ได้ดังใจ ทำให้เกิดความเครียด มันเจ็บปวด ตื่นเต้น กลัว ขัดใจ ฯลฯ อาการที่เราอยากจะหนีสิ่งที่ไม่พอใจ เกิดความทุกข์บีบคั้นขึ้น เรียกว่าทุกข์เพราะว่าไม่ได้ดังใจ นี่หยาบที่สุดแล้ว ทุกข์เพราะว่าไม่ได้ดังใจนี้มีเยอะ อย่างที่เราสวดมนต์กันอยู่เรื่อยๆ ว่า การพลัดพรากจากสิ่งที่รักเป็นทุกข์ คนที่เรารักตายไปก็เป็นทุกข์ ประสบกับสิ่งที่เราไม่ชอบใจก็เป็นทุกข์ ฟังเสียง

ที่เราไม่ชอบใจก็เป็นทุกข์ รายได้เราเสื่อมไปก็เป็นทุกข์ เราปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้ก็เป็นทุกข์ มากมายไปหมดนะ ทุกข์ชนิดนี้แหละที่เราอยากจะหนี

## ทุกข์เพราะยึด

ลำดับต่อมาก็คือทุกข์เพราะยึด ยึดด้วยอำนาจของ**อุปาทาน** มันเกิดน้ำหนักขึ้นมาในจิต ยึดอันไหนก็ทุกข์ ถ้าไม่ยึดก็จะไม่ทุกข์เลย

ทุกข์ในลำดับที่สองนี่แหละที่เราต้องปฏิบัติฝึกฝนตนเองให้เกิดปัญญา จึงจะละได้ ที่จริงแล้ว ที่เราเกิดความทุกข์เพราะไม่ได้ดังใจ เกิดความเครียดขึ้นมาในจิตใจ เพราะเราหลงไปยึดก่อน ถ้าเราไม่ยึดก็จะไม่ทุกข์เลย เหมือนบ้านคนอื่นไฟไหม้หรือคนอื่นเขาโดนโกงเงินไป เรารู้สึกเฉยๆ แต่ถ้าเป็นบ้านเราไฟไหม้ ทรัพย์ของเราเสียหายโดนโกงไป เราก็ทุกข์มาก ทุกข์มันเกิดตั้งแต่ยึดว่า นี่เป็นบ้านของเรา เป็นทรัพย์ของเราแล้ว หรืออย่างสามีเราภรรยาเรา มันทุกข์ตั้งแต่ยึดว่าเขาเป็นของเราแล้ว พอเขาเป็นอะไรไป เขาตายไป เขาทำไม่ถูกใจ เราก็เป็นทุกข์หนัก

ทุกข์เพราะไม่ได้ดังใจในลำดับที่หนึ่งนั้นหยาบที่สุด ลำดับต่อมาคือทุกข์เพราะยึดก็ลึกลงไปอีก คนปฏิบัติภาวนาก็จะเริ่มเห็นว่า ที่ทุกข์เพราะว่าเกิดความยึดว่าเป็นเรา เป็นของเรา ทุกข์เพราะยึดนี้เห็นได้ยาก ต้องฝึกสติสัมปชัญญะให้มีความรู้สึกตัว ตามรู้กายรู้ใจบ่อยๆ จึงจะเห็น ถ้าไม่ได้ฝึกสติสัมปชัญญะจะไม่เห็น จะเห็นเฉพาะทุกข์เพราะไม่ได้ดังใจ ถ้าได้ดังใจแล้วไม่ทุกข์ เป็นสุข สบายดี ชอบใจ พอทนได้ จะรู้สึกอย่างนั้น

คนปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน แท้ที่จริง อาการที่จิตเกิดการยึดว่าฉันเป็นนักปฏิบัติธรรม ฉันอยู่สำนักโน้นสำนักนี้ อาจารย์โน้นอาจารย์นี้ มันก็ทุกข์แล้ว ทุกข์เพราะยึด ยึดว่าเราอยู่สำนักโน้นสำนักนี้ หนักกว่านั้นก็รู้สึกว่า เราถูกกว่าเขา เราดีกว่าเขา อะไรอย่างนี้ เราจึงต้องหัดสังเกตจิตใจตนเองว่ามันไปยึดอะไรอยู่บ้าง

การที่เราจะค่อยๆ หัดสังเกตว่าจิตยึดอะไรอยู่บ้าง ก็สังเกตอาการของจิตที่แสดงออกมาก็ได้ อาการที่จิตของเรายึดบางอย่างไว้นี้ จะเกิดความรู้สึกในจิตเราสองอย่างด้วยกัน คือยินดีกับยินร้าย ถ้าได้ดังใจจะเกิดความยินดี ถ้าไม่ได้ดังใจจะเกิดความยินร้าย นี่แสดงให้เห็นว่า จิตยึดแล้ว ต้อง

หัดดูเอานะ ดังนั้น ถ้าเราเกิดความทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา ให้รู้เลยว่าแท้ที่จริงแล้วเกิดจากความยึดนั่นเอง เช่น เวลาเราไปปฏิบัติธรรมมา คราวนี้ปฏิบัติได้ดีจริงๆ พอกลับถึงบ้าน เห็นหน้าสามี เห็นหน้าลูก รู้สึกเครียด ไม่ได้ดังใจเราเลย สามีน่าจะสนใจธรรมะบ้าง อาการอย่างนี้แสดงว่าเกิดยึดแล้ว ยึดว่าแบบที่เราทำอยู่นี้ดีที่สุด คนอื่นน่าจะเป็นอย่างเราบ้าง น่าจะเป็นนักธรรมะบ้าง เป็นความทุกข์เพราะไม่ได้ดังใจ ซึ่งก็เกิดมาจากความยึดนั่นแหละ มาจากการรู้ไม่ทันตัณหาของตนเอง พอรู้ไม่ทันตัณหาก็เกิดอุปาทาน

**ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน ทำให้เรายึดมั่นถือมั่น ยึดแล้วพอไม่ได้ดังใจก็ทุกข์** ถ้าได้ดังใจดูเหมือนไม่ทุกข์ดูเหมือนนะ แต่โดยความจริง ทุกข์ตั้งแต่ยึดแล้ว ยึดกาย ยึดใจว่าเป็นเราเป็นของเรา ยึดอยากให้กายเป็นอย่างที่เราต้องการ อยากให้ใจเป็นอย่างที่เราต้องการ โดยความจริงแล้วมันเป็นอย่างที่เราต้องการไม่ได้หรอก ดูร่างกายเราก็ได้ ส่วนไหนมันเป็นอย่างที่เราต้องการบ้าง อายุมากขึ้นก็จะเริ่มรู้ว่า มันไม่เป็นดังใจเราเลย ลองยึดมันสิ จะทุกข์หนักมากขึ้นทุกวันๆ ใจเราก็เหมือนกันนะ ถ้ายึดมันก็จะทุกข์เหมือนกัน

## กายกับใจเป็นทุกข์

ทุกข์ที่ลึกที่สุดก็คือกายกับใจ ไม่ว่าจะถูกยึดหรือไม่ถูกยึด มันก็เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ ของมันอย่างนั้นนั่นแหละ มันเป็นตัวทุกข์มาแต่ไหนแต่ไรแล้ว ไม่มีตัวเราเลย ไม่ใช่ตัวดีตัววิเศษอะไร เป็นตัวทุกข์โดยความหมายที่ว่ามัน**ว่างเปล่าจากตัวตน** เอาเป็นที่พึ่งจริงๆ ไม่ได้ กายใจเรานี้ ที่เราคิดว่ามันเป็นตัวดีตัววิเศษ แท้ที่จริงไม่ใช่ แท้ที่จริงมันเป็นตัวทุกข์ล้วนๆ เลย วันๆ เราทำอะไรกับกายเราบ้าง ต้องประคบประหงมมันมากมายเหลือเกิน ส่วนใจเราเดี๋ยวก็ไปทำโน่นทำนี่ วิ่งไปนั่นวิ่งไปนี่ วุ่นวาย ต้องหารูปมาให้มันดู หาเสียงมาให้มันฟัง วนเวียนไปมา ดูเราบริหารมันนะ บริหารขันธ์ยากไหม ดูไปแล้วก็จะเริ่มเห็นว่า หัวหมุนทั้งวันเลย ไม่เคยอยู่นิ่ง เพราะกายกับใจโดยตัวมันเองนี่นะมันเป็นทุกข์ ถ้าเรามีปัญญาเห็นว่ากายกับใจเรานี้ไม่ว่าจะถูกยึดหรือไม่ ตัวมันเองก็เป็นทุกข์อยู่แล้ว มันคงอยู่ไม่ได้นาน หายใจเข้าไม่หายใจออกก็ไม่ได้ มันทุกข์ มันจะตาย มันต้องแก้ทุกข์โดยตัวของมันเอง โดยมีหายใจเข้าออกสลับกันเป็นตัวช่วย นั่งนานๆ ไม่ลุกก็ไม่ได้ ต้องลุกแล้ว ต้องเดิน เดินไปนานๆ แล้ว ไม่นั่งก็ไม่ได้ มือเราเคลื่อนไปเคลื่อนมา ท่านก็ลองดู

จะให้อยู่ท่าเดียวนานๆ ก็ไม่ได้ ต้องเปลี่ยน การเปลี่ยนก็คือการแก้ทุกข์

การเห็นทางตา การได้ยินทางหู มันก็เป็นภาระของจิตที่เกิดจากกรรมเก่าเท่านั้นเอง ถ้ามีปัญญาเห็นอย่างนี้ จึงจะสละกายสละใจได้ ถ้ายังไม่เห็นก็ยังคิดว่ามันเป็นตัวดีตัววิเศษอยู่นั่นแหละ เราชอบคิดอย่างนี้ว่า

ตาไปเห็นรูปสวยๆ จะทำให้เรามีความสุข

หูไปฟังเสียงเพราะๆ จะทำให้เรามีความสุข

จมูกไปได้กลิ่นหอมๆ จะทำให้เรามีความสุข

ลิ้นไปลิ้มรสอร่อยๆ ทำให้มันมีความสุข

กายไปสัมผัสนุ่มๆ จะทำให้เรามีความสุข อย่างนี้

อาการที่จิตติดข้องในกามคุณอย่างนี้เรียกว่า**กามตัณหา** เรายึดกันอย่างนี้ทั้งนั้นเลย เพราะไม่เห็นว่ากายนี้มันเป็นทุกข์ ไม่เห็นว่าตา หู จมูก ลิ้น กาย นี้มันเป็นทุกข์ ก็เลยติดข้องหลงชอบในสิ่งที่น่าชอบใจ เรียกว่า**กามราคะ** หลงชังในสิ่งที่ไม่น่าชอบใจ เรียกว่า**ปฏิฆะ**

จิตใจก็เป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวเรา เอาเป็นที่พึ่งไม่ได้จริง พระพุทธเจ้าจึงสอนเรื่อง**ที่พึ่งที่แท้จริงมีอย่างเดียวเท่านั้น คือ**

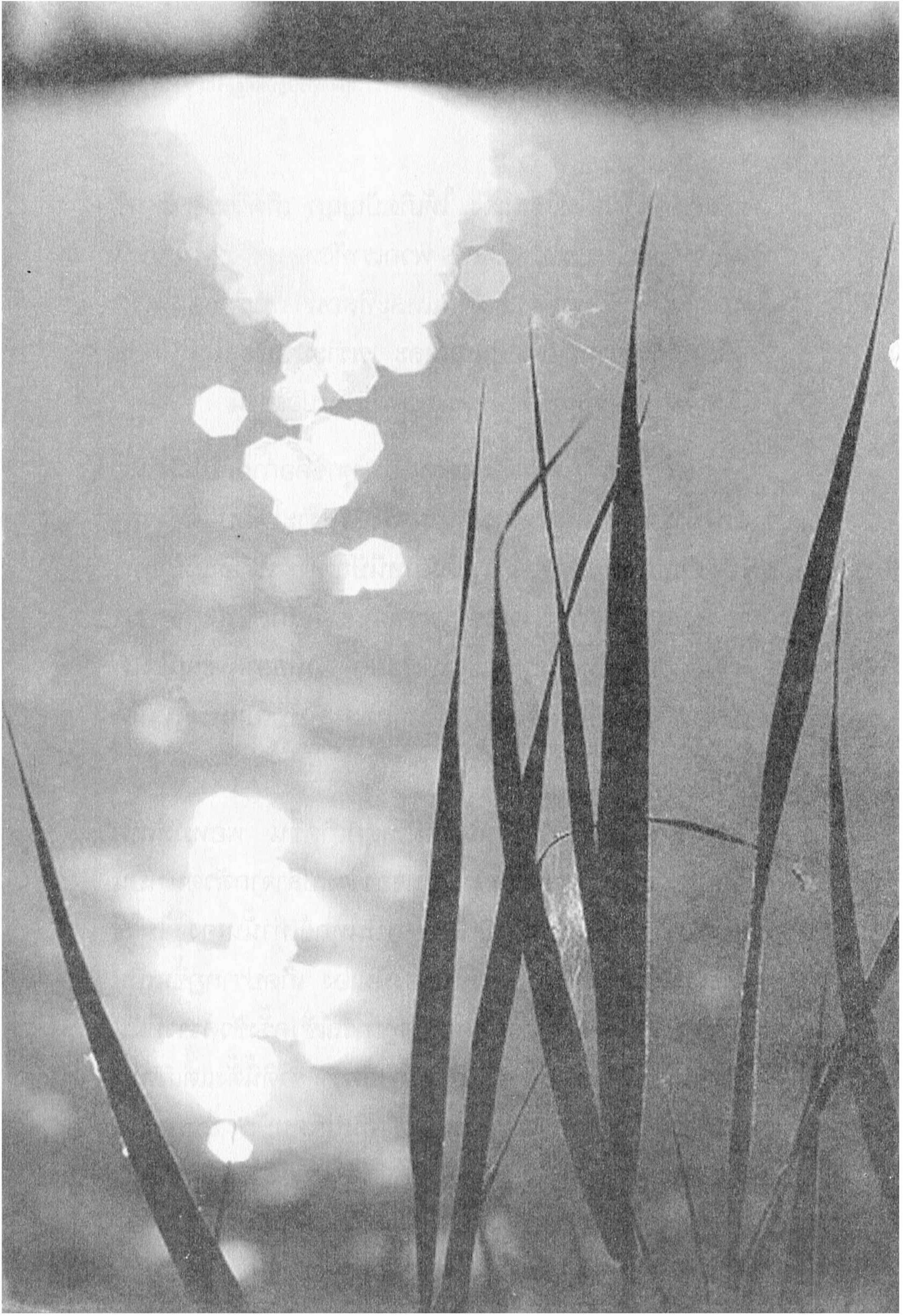
**พระนิพพาน** สภาวะที่ปราศจากสังขาร ปราศจากการปรุงแต่ง ปราศจากทุกข์ ตัวสังขารร่างกายเรานี้เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ เวลาเราสวดมนต์ตอนเช้า เราจะท่องกัน มีคำว่า **ชาติปิ ทุกขา** เป็นต้น จนกระทั่งถึงคำว่า **สังขิตเตนะ ปัญจุปาทานักขันธา ทุกขา** การเกิดเป็นทุกข์ มีแต่ทุกข์ที่มันเกิด มีแต่ทุกข์ที่มันแก่และตายไป แต่เรารู้สึกว่ามีเราเกิด มีคนเกิด มีลูกหลานเกิด พอมีความรู้สึกว่ามีเราของเราขึ้นมา ก็เกิดชอบบ้างไม่ชอบบ้าง วนเวียนไป ถ้าคนที่เรารักเกิดก็ชอบ ดีใจ ฉลองกัน ถ้าตายก็ไม่ชอบ เสียใจ คร่ำครวญโศกเศร้าถึง นี่เพราะมีความยึดมั่นถือมั่น ถ้าเรารู้ตามความเป็นจริงว่า ที่เกิดนั้นเป็นทุกข์คือกายกับใจที่เกิด ไม่ใช่เราเกิด ไม่ใช่คนเกิด ไม่ใช่สัตว์เกิด ไม่ใช่เด็กเกิด ไม่ใช่หญิง ไม่ใช่ชาย **เป็นทุกข์ที่มันเกิด เป็นทุกข์ที่มันเสื่อมไป** เป็นทุกข์ที่มันแก่และแตกทำลายไป เป็นทุกข์ที่มันวนเวียนไปอย่างนั้นตามกรรม ที่เราวนเวียนอยู่ในภพภูมิต่างๆ นี่ ไม่ใช่ตัวดีตัววิเศษอะไรนะ เป็นตัวทุกข์ที่มันวนเวียนไปอยู่ เมื่อมีปัญญาเห็นอย่างนี้จึงจะปล่อยวางได้

ที่เรามาศึกษาธรรมะนี้ก็ศึกษาเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นว่ากายใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา เป็นทุกข์ แล้วปล่อยวางความเห็นผิด ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นไป เมื่อมีปัญญาเห็นอย่างนี้แล้วก็ไม่ยึด เมื่อไม่ยึดก็ไม่ต้องทุกข์อีกต่อไป หน้าที่ที่เราจะทำ

ต่อทุกข์คือรู้มันให้แจ่มแจ้ง ให้เกิดปัญญา เกิดวิชชา รู้ทุกข์ให้แจ่มแจ้ง ไม่ใช่ไปหนีทุกข์ พวกเราทั้งหลายชอบพากันหนีทุกข์ทั้งนั้น มีพระพุทธเจ้านี่แหละที่สอนว่าให้รู้ทุกข์ พวกหนีทุกข์ก็เลยวนเวียนอยู่นั่นแหละ เพราะมัวแต่หนี หนีทุกข์อันหนึ่งก็ไปคว้าทุกข์อีกอันหนึ่ง วนเวียนไปอย่างนี้

เราทั้งหลายจะคิดไม่ออกนะว่า ทุกข์คือกายกับใจนี่ เราต้องมารู้มัน ให้ดูมันตามที่เป็นจริง เพราะโดยปกติ เวลาเรามีปัญหาอะไรต่างๆ เราก็มักหนีปัญหา หาวิธีแก้ปัญหาต่างๆ แต่**ยิ่งแก้ก็ยิ่งทุกข์** เพราะทุกข์มันเกิดขึ้นแล้ว เราไม่ยอมรับ ก็ยิ่งทุกข์หนักขึ้นไปเรื่อยๆ ตัวที่อยากจะแก้ให้ได้ดังใจเรานั่นเองเป็นตัณหา เป็นทุกขสมุทัย เป็นเหตุให้เกิดทุกข์

ทุกข์คือกายกับใจนั้นมันมีเหตุก็เกิดขึ้น พอหมดเหตุก็ดับไป มันไม่มีตัวตนอะไร เป็นของว่างเปล่าจากตัวตน เป็นของว่าง มันเป็นธาตุ เป็นขันธ์ เป็นทุกข์เท่านั้นเอง ไม่ใช่ตัวเรา เป็นธรรมชาติอย่างนั้นของมันเอง เกิดปรากฏขึ้นเป็นคราวๆ ทีนี้เราไม่รู้ เราก็ยึดปรากฏการณ์ชั่วครั้งชั่วคราวที่มันเกิดขึ้นนั่นแหละว่าเป็นตัวเรา อย่างยึดว่า ชาตินี้ตั้งแต่เกิดมาเรามีอายุ ๘๐ ปี เราชื่อนั้นชื่อนี้ อันนี้ยึดหนัก ยึดทั้งชาติ



เลย แต่โดยความจริง การเกิดมานี่เป็นตัวทุกข์ที่มันเกิดมีฉากเป็นโลกนี้ให้เราอาศัยอยู่ชั่วคราว พอเกิดแล้วก็ต้องตายไป ทั้งหมดนี้เป็นเพราะ**กรรม**ที่เราสร้างมา พอหมดกรรมที่ทำให้เป็นบุคคลนี้เรียบร้อยแล้ว กรรมก็ล้มฉากนี้ไป เหมือนไม่มีเราอยู่ในโลกนี้ แล้วกรรมก็นำพาเราไปเกิดที่อื่นต่อไป ไปสร้างฉากใหม่ เป็นโรงละครโรงใหม่ ถ้าเรายังไม่รู้เท่าทันโลก ก็วนเวียนทำกรรมต่อไปเรื่อย เป็นทุกข์ที่เวียนเกิดเวียนตายไปไม่สิ้นสุด ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้เราก็ไม่รู้วิธีนะ เรามีแต่จะหนีทุกข์ที่เราชอบทำกันนั่นแหละ หนีไปทำสมถะบ้าง กำหนดอารมณ์นั้นอารมณ์นี้บ้าง เวลาทุกข์เกิดขึ้น เราไม่สบายใจก็หนีอยู่เรื่อย หนีไปหาวิธีเพื่อให้จิตสงบ สบายใจมีความสุข วิธีการเหล่านี้ฤๅษีสมัยก่อนเขาก็ทำกัน แล้วหนีไปได้สูงสุดคือไปเกิดใน**พรหมโลก** ฉะนั้น ต้องเข้าใจนะ กายใจเรานี้ทั้งดีและไม่ดีมันเป็นทุกข์ ทุกข์ล้วนๆ เมื่อเราเข้าใจอย่างนี้ก็จะไม่เกิดความยึด พอไม่เกิดความยึดก็ไม่เกิดทุกข์ชนิดอื่นๆ ติดตามมา สามารถพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

หลักการปฏิบัติในพระพุทธศาสนานั้น ถ้าเราเข้าใจโดยถูกต้อง ท่านไม่ได้สอนให้เราไปทำอย่างอื่นนอกตัวเลย **ให้เราฝึกฝนตนเอง สร้างดวงตาปัญญา สร้างวิชชาขึ้นมา เพื่อรู้ทุกข์ให้แจ่มแจ้ง** หัวข้อธรรมะต่างๆ เช่น เรื่องไตรสิกขา

แท้ที่จริงก็คือการฝึกสติสัมปชัญญะ ให้เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา เกิดวิชชา นั่นเอง ดังนั้น หน้าที่ของเราคือสร้างดวงตาขึ้นมามองดูให้เห็นความจริง เข้าใจให้แจ่มแจ้ง ก็จะละความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นได้

**ทุกข์นั้นเป็นปริญเญยยธรรม เป็นธรรมที่ควรรอบรู้ให้แจ่มแจ้ง** รู้ในทุกแง่มุมของทุกข์ ไม่ว่าจะดี สวยงาม จะสงบนานๆ นิ่งนานๆ สุขนานๆ ก็เป็นทุกข์ทั้งหมด ดูให้มันครบถ้วนทุกอย่าง อย่าไปหลงยึดอันใดอันหนึ่ง ถ้าเราไม่รู้ว่าทุกอย่างทั้งของดีและไม่ดีเป็นทุกข์ทั้งหมด จิตใจก็ยังมีที่หลบที่ยึดอยู่ ไม่เกิดความเบื่อหน่ายจริง เวลาเราเจ็บใจหรือหนักใจนี่เป็นทุกข์ แต่เวลาสบายใจเป็นสุข เราก็จะไปติดความสุขนั้นอีก ความหนักใจก็เป็นทุกข์ ความสบายใจก็เป็นทุกข์อีกเหมือนกัน เพราะว่ามันไม่ใช่ตัวเรา มันเปลี่ยนแปลง มันเป็นของชั่วคราว เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย เกิดขึ้นแล้วก็เปลี่ยนแปลง เป็นที่พึ่งไม่ได้จริง นี่เราต้องรอบรู้ให้มันแจ่มแจ้งอย่างนี้ จนกระทั่งจิตตัดสินความรู้ได้ว่า ทุกข์นี้ได้รู้อย่างแจ่มแจ้งเรียบร้อยแล้ว ไม่มีส่วนไหนที่หลงยึดได้อีกต่อไป

ในการปฏิบัติธรรมให้เราหัดสังเกตตนเองนะว่า ไปติดอะไรอยู่บ้างหรือไม่ โดยส่วนใหญ่เราก็จะชอบติดอะไรที่เป็น

สิ่งดีๆ ชอบติดความสงบ ความนิ่ง ความสบาย ความว่างๆ ความไม่มีอะไร อย่างนี้เป็นต้น ต้องหัดสังเกตตนเองให้ดีว่า เราหลงยึดติดอะไรอยู่บ้างหรือเปล่า บางคนได้มาสำนักปฏิบัติก็รู้สึกสบายใจ ได้อยู่คนเดียว สงบดีก็ติดแล้ว ติดสถานที่ อาการที่จิตติดมันจะออกมาในทำนองว่า ถ้าได้เจออะไรที่ตรงข้ามแล้วจะเกิดทุกข์บีบคั้นใจ เช่นว่า ที่อาศรมมาตานี้ผู้ปฏิบัติได้อยู่ห้องคนเดียวมีความสุขไม่มีใครกวนเลย สบายใจมาก แต่พอกลับไปบ้าน ลูกหลานกวนก็เครียดเลย อันนี้แสดงว่า ติดสถานที่ เห็นไหมพอไม่ได้อย่างที่ต้องการก็เลยเป็นทุกข์ขึ้นมา ถ้าเราไม่ติดที่นี่ เราก็ไม่เอาที่นี่เป็นตัวเปรียบเทียบ เราจะทุกข์ทำไม

บางคนก็ติดสมถะในทำนองว่า ต้องทำให้จิตสงบ พอไม่สงบก็เครียด เครียดก็ต้องหาที่สงบ วนเวียนเข้าห้องพระนั่งสมาธิ กลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ แบบนี้ไปไหนไม่รอดแล้ว บางคนก็มีวิธีคลายเครียดคือสละบ้านมาอยู่สำนักบ่อยๆ อยู่บ้านมันเครียดต้องมาอยู่สำนัก พออยู่จะครบวันก็เครียดคิดถึงบ้านอีกแล้ว ทั้งสองที่มันก็ทำให้เกิดทุกข์ได้เหมือนกันนะ ต้องสังเกตจิตใจเราดีๆ ว่า มันติดข้องในที่ใดที่หนึ่งหรือไม่ ถ้าเราสังเกตดูเราก็จะเห็นว่า จิตใจมันยึดตรงไหนบ้าง ถ้ายึดแล้วนี่มันจะเกิดทุกข์ขึ้นมา ในจิตมันจะมีน้ำหนัก

และมีการกระทบกระเทือนไปถึงจิตใจได้ เหมือนเรายึดชื่อของเรา สมมติว่าชื่อนาย ก. พอมีคนมาว่านาย ก. ไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ ก็รู้สึกไม่พอใจขึ้นมาทันที นี่แสดงว่ามันยึดชื่อนี้ขึ้นมา แม้แต่ชื่อก็ยังยึดได้นะ แค่คนยกชื่อไปอ้างหรือเอาชื่อไปนินทาเรายังโกรธเลย นี่แสดงว่ายึดมาก ทั้งๆ ที่ไม่มีอะไรนะ คำพูดของคนอื่นแท้ที่จริงแล้วมันก็เป็นของลอยลมธรรมดาๆ แต่เราก็ยึด พอยึดแล้วก็เกิดทุกข์ขึ้นมา

ตัวทุกข์จึงมี ๓ ระดับหลักๆ กายกับใจนี้เป็นทุกข์ เพราะว่ามันเป็นสิ่งว่างเปล่าจากตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ เป็นของไม่เที่ยง มีเหตุปัจจัยก็เกิด หมดเหตุก็ดับ **ร่างกายเราที่ได้มานี้ประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม** อาศัยอาหารจากท้องแม่ในตอนเด็กๆ คลอดแล้วก็ทานอาหาร โตขึ้นจนเป็นเราอยู่ทุกวันนี้ แล้วก็จะแก่ เจ็บ ตายไป จิตใจก็เกิดดับเปลี่ยนแปลงอยู่ในกายนี้แหละ อาศัยอยู่เพียงชั่วคราว **เป็นที่พักชั่วคราว** เหมือนบ้านที่เรามาอาศัยอยู่เพียงชั่วคราวเท่านั้นเอง สักหน่อยก็ไปอาศัยร่างอื่นต่อไป วนเวียนไปเรื่อย มันเป็นทุกข์อย่างนี้วนเวียนไป จึงมีแต่ทุกข์เท่านั้นที่มันเกิด มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่มันแก่ มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่มันตายไป ถ้าเราไม่รู้ความจริงอย่างนี้ เราก็ยึดทุกข์อันนี้ เกิดความต้องการว่า เราควรจะได้แต่ดีนะ อย่าแก่นะ ตาอย่าฝ้าฟางนะ หูอย่า

ตึงนะ ขาอย่าเจ็บนะ อย่าอย่างโน้นอย่าอย่างนี้สารพัด พอมันไม่ได้ดังใจมันก็เกิดทุกข์อีกชนิดหนึ่งขึ้นมา เป็นทุกข์เพราะไม่ได้ดังใจ

## อวิชชาปิดบังไม่ให้รู้ทุกข์

สาเหตุหลักนั้น ทุกข์เกิดเพราะความไม่รู้อริยสัจ เกิดเพราะอวิชชา นี่สาเหตุหลัก เป็นเบื้องหลังการทำกรรมทั้งหมดนั่นแหละ เกิดจากความไม่รู้ ดังนั้น หน้าที่ของเราต่อทุกข์คือให้รู้มัน เมื่อ**หน้าที่ของเราคือรู้ทุกข์** หน้าที่ของกิเลสคืออะไรรู้ไหม **หน้าที่ของกิเลสก็คือทำให้เราไม่รู้ทุกข์** หน้าที่ของมันคือแค่นั้นเหมือนกัน ที่เราหลงอยู่ได้จนทุกวันนี้ วนเวียนไปวนเวียนมา เพราะอวิชชาเป็นกิเลสเป็นหัวหน้าพาให้วนเวียน

หน้าที่ของเรา ที่จะทำให้ออกจากทุกข์ได้คือรู้ทุกข์ หน้าที่ของกิเลสคือทำให้เราไม่รู้ทุกข์ มันตรงกันข้ามอยู่ อย่างนี้เราจึงต้องฝึก ฝึกรู้กายรู้ใจ ฝึกรู้ทุกข์นี่แหละ ที่เรารู้ทุกข์ไม่ได้วนเวียนไปทำกรรม ก็เพราะกิเลส กิเลสทำให้เราเกิดอีก เราเกิดตายไปเรื่อยๆ ไม่พ้นทุกข์นะ กิเลสมันชอบ เป็นพวกมารพวกมารนี่มันชอบเกิด

กิเลสทุกชนิดหน้าที่ของมันมีอย่างเดียวเท่านั้นเอง คือทำให้เรารู้กายรู้ใจไม่ได้ เวลาที่เรารู้กายรู้ใจไม่ได้ คือ เวลาที่เราโกรธ โลภ หลง พอใจ ไม่พอใจ สงสัย งง ฯลฯ กิเลสมันมีมายาเยอะ ฉะนั้นอย่าหลงมายาของกิเลสนะ พอเราปฏิบัติไปหน่อยก็จะเริ่มสงสัยว่าวิธีการนี้มันถูกหรือเปล่า แค่ดูไปจะบรรลุได้ยังไง กิเลสมันลากไปคิดแล้ว ทำให้เราไม่รู้กายไม่รู้ใจ ให้เรารู้ลงไปว่า นี่มันสงสัยแล้ว ดูมันลงไปตรงๆ แล้วจะเข้าใจความจริง หน้าที่ของเรานะท่องเอาไว้เลย คือรู้ทุกข์ตามที่มันเป็นจริง ให้รอบรู้ทุกแง่ทุกมุม *ทุกสภาวะไม่ว่าจะหยาบ ละเอียด ทราม ประณีต ไกล ใกล้ สงบ ฟุ้งซ่าน กุศล อกุศล จะเป็นสภาวะอะไรก็ตาม* รู้ลงไปเลยว่า *มันเป็นสิ่งไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวเราเหมือนกันนั่นแหละ* อย่าไปหลงยึดมั่นถือมั่นอันใดอันหนึ่ง อย่าไปหลงปฏิเสธอันหนึ่ง อย่าไปหลงคว้าเอาอันหนึ่ง ถ้าหลงไปก็ให้รู้ เมื่อรู้ทันแล้วก็จะทิ้งมันได้

# ทุกขสมุทัยอริยสัจ

ทุกขสมุทัย แปลว่า เหตุให้เกิดทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์คือตัณหา ความทะยานอยากของจิต แสดงออกมาในรูปของความยินดียินร้ายต่ออารมณ์ต่างๆ ตัณหานี่มันอยากได้ดีหนีร้าย จะเอาแต่บวก ไม่เอาลบ จะเอาสงบ ไม่เอาฟุ้งซ่าน จะเอาแต่สุข ไม่เอาทุกข์ อาการของตัณหามันเป็นอย่างนี้ ซึ่งเราทั้งหลายก็มีอยู่เป็นประจำ ปฏิบัติธรรมก็อยากจะเอาแต่ดี ไม่อยากเอาฟุ้งซ่านเลย อยากจะเอาสงบ ไม่อยากจะเครียด สิ่งที่ไม่ดีต่างๆ ไม่อยากเอา ถ้าเป็นเรื่องทางโลกก็อยากได้แต่เงินทอง อยากได้แต่กำไร ไม่อยากได้ขาดทุน นี่ก็หยาบๆ ทั่วไป สิ่งเหล่านี้เกิดจากตัณหาทั้งนั้นแหละ ตัณหามันสร้างทุกข์ขึ้นมา สร้างทุกข์ใหม่ไม่สิ้นสุด ทุกข์เก่านั้นมันมีเหตุมีปัจจัยก็เกิดขึ้น ปรุงแต่งกันเกิดขึ้นตามสมควร **ทุกข์ใหม่ที่เกิดขึ้นคือ อาการอยากแก้ทุกข์เดิม เราปฏิเสธทุกข์** ไม่ยอมรับทุกข์ มันน่าจะเป็นอย่างนี้ ไม่น่าเป็นอย่างนี้ ควรจะเป็นอย่างนี้ ไม่ยอมรับก็แก้ การอยากแก้เป็นตัณหา เป็นตัวสร้างทุกข์ใหม่ ถ้าทุกข์เก่าเกิดขึ้นแล้วเรารู้อย่างแจ่มแจ้ง ยอมรับได้ ไม่แก้มัน ทุกข์เก่าก็จะสลายตัวไปเอง เพราะมันเป็นสังขารธรรม เกิดเพราะเหตุ หมดเหตุก็ดับไป **เกิดได้ก็ดับได้** ปัญญาก็จะค่อยๆ มากขึ้น เห็นความจริงเพิ่มขึ้น

ที่มีปัญหา เกิดทุกข์วนเวียนไม่สิ้นสุด เพราะเราต้องการแก้ทุกข์ ทั้งๆ ที่ทุกข์ไม่จำเป็นต้องแก้ เพราะมันเกิดเองมันก็ดับเอง มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่มันเกิดและมันจะดับเอง ทีนี้เราไม่รู้เราก็คอยแต่จะแก้ให้มันได้ดังใจอยาก อาการที่คอยแต่จะแก้นี้เป็นการสร้างทุกข์ชนิดใหม่ขึ้นมา เช่น ความไม่พอใจเกิดขึ้น ถ้าเรารู้ว่าความไม่พอใจเกิดขึ้น เป็นธรรมดาแล้วก็ดับไป ความไม่พอใจมันเป็นทุกข์ มันเกิดแล้วก็ดับ เราก็จะมีปัญญาเพิ่มขึ้น จะละความเห็นผิด และความยึดมั่นถือมั่นได้มากขึ้น

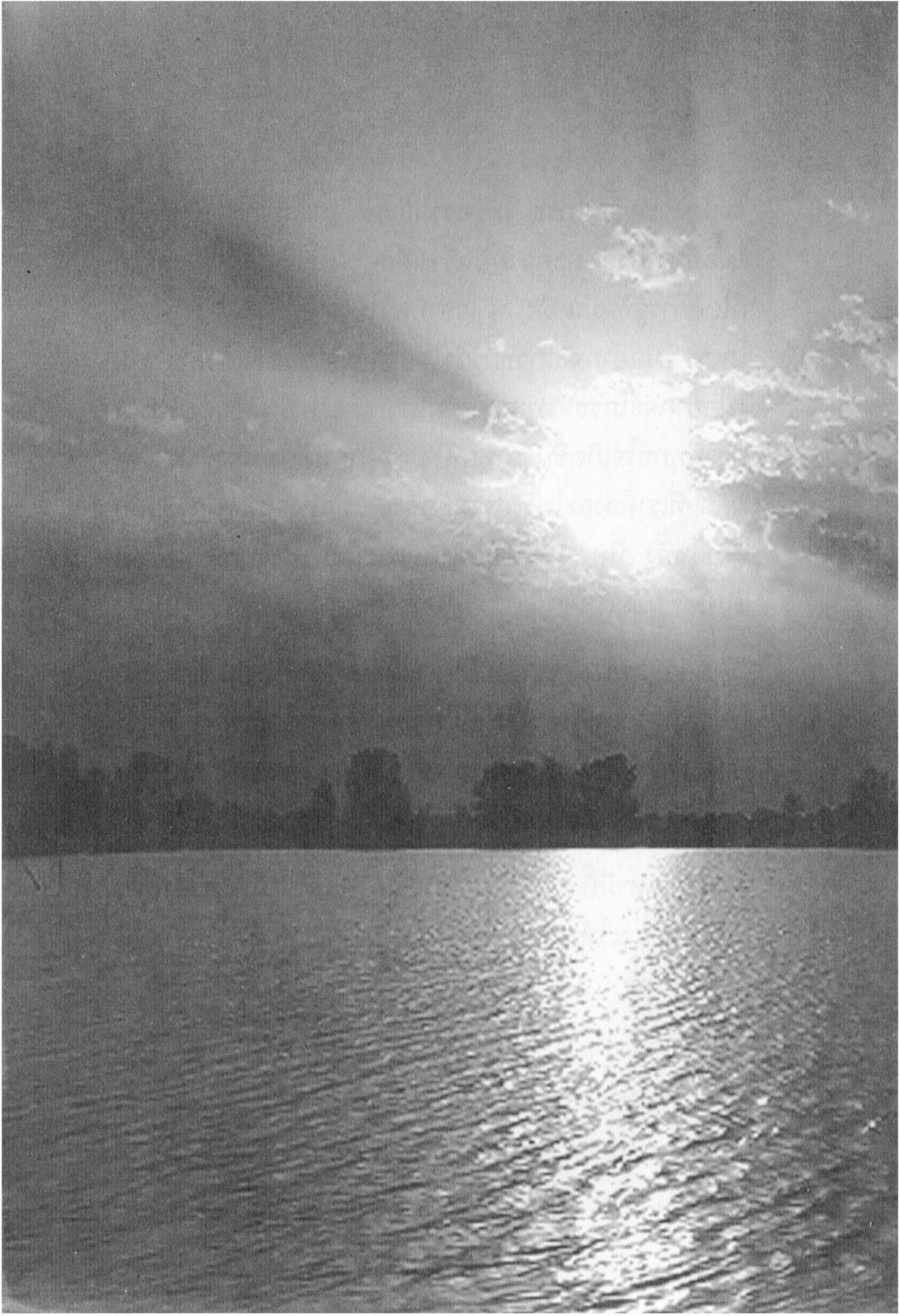
ถ้าบางคนไม่รู้อย่างนี้ก็เกิดทุกขสมุทัยขึ้นมา เมื่อความไม่พอใจเกิดขึ้นก็จะแก้ แก้ให้มันสงบให้จิตมันดี อาการที่อยากจะแก้ความไม่พอใจนี้เป็นทุกขสมุทัย สร้างทุกข์ชนิดใหม่ขึ้นมา ทุกข์ชนิดใหม่มันอาจจะดีกว่าเดิม เช่น ใจสงบมากขึ้นกว่าเดิม แต่มันก็เป็นทุกข์ตัวใหม่นั่นแหละ ทำให้ทุกข์วนเวียน ดีบ้างไม่ดีบ้าง ความจริงแล้ว **ทุกข์ไม่ได้มีเอาไว้แก้ให้ดูเฉยๆ ให้รู้เฉยๆ ให้รู้จนเข้าใจแจ่มแจ้ง** รู้ลงไปธรรมดาๆ ไม่ต้องแก้ เพราะการแก้นั่นแหละคือปัญหา ให้เลิกแก้ เลิกอยาก เลิกยินดี เลิกยินร้าย การจะเลิกยินดีเลิกยินร้ายได้ก็เพราะมีปัญญารู้ทัน **เราละตัณหาไม่ใช่ละทุกข์** ทุกข์มันเกิดแล้วก็ดับไป เช่น ความโกรธเกิดขึ้น เราไม่อยากโกรธ เรา

ไม่ต้องละความโกรธ ให้รู้ความโกรธ และละอาการที่ปฏิเสธ ไม่อยากโกรธ ละความยินร้ายต่อความโกรธ การจะละได้ ก็โดยการรู้ทันมัน ดังนั้น เวลาที่ความโกรธเกิดขึ้น ให้รู้ความโกรธ ไม่อยากจะโกรธก็รู้ว่าไม่อยากจะโกรธ แล้วละความไม่อยากจะโกรธ เพราะความโกรธมันเกิดขึ้นแล้วดับไปเอง ความทุกข์ใจเกิดขึ้นรู้ว่าทุกข์ใจ อยากผลักมันทิ้งรู้ว่าอยากผลัก ที่เราต้องละไม่ใช่ความทุกข์ใจ แต่ละความอยากจะผลักทุกข์ใจทิ้ง ที่ความทุกข์อยู่นานก็เพราะเราสร้างทุกข์ชนิดใหม่ขึ้นมาเติมอยู่เรื่อยๆ

เวลาเครียด เราไม่อยากจะเครียด มันก็เลยเครียดหนักกว่าเดิม เวลาฟุ้งซ่านไม่อยากจะฟุ้งซ่าน ก็เลยฟุ้งหนักกว่าเดิม เพราะตัวที่ปฏิเสธสภาวะที่ไม่ดี อยากจะแก้ อยากจะเอาแต่ดี นี่เป็นตัณหาเป็นตัวทุกขสมุทัย

ตัณหามีทั้งกามตัณหาที่ได้พูดไปแล้ว มีทั้ง**ภวตัณหา** ความอยากจะให้สภาวะบางอย่างอยู่นานๆ เวลาจิตสงบเกิดขึ้นก็อยากให้อยู่นานๆ หลงยินดีก็เลยอยาก หาวิธีจะทำให้มันอยู่นานๆ

บางสภาวะก็อยากให้มันหายไปเร็วๆ ปฏิเสธมัน เรียกว่า **วิภวตัณหา** บางอย่างตะครุบเอาไว้ เที่ยวแสวงหามา บางอย่างก็ผลักทิ้ง ไม่อยากให้มา ก็วนเวียนอยู่แค่นี้



สิ่งที่ต้องละคือตัวตัณหา อาการอยากตะครุบบางอย่าง ผลักไสบางอย่าง ทุกข์นั้นมันมีทั้งดีและไม่ดีปนกัน เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย หน้าที่เราคือรู้ทุกข์ ถ้าเกิดความยินดียินร้ายต่อทุกข์ให้ละความยินดียินร้ายนั้น **ละโดยการรู้ทัน** ยินดีให้รู้ว่ายินดีแล้วละมัน ยินร้ายรู้ว่ายินร้ายแล้วละมัน ให้รู้ทุกข์ด้วยใจที่เป็นกลางๆ ก็จะเข้าใจทุกข์แจ่มแจ้งได้

การที่รู้ทุกข์ด้วยใจที่เป็นกลางๆ นี่เรียกว่า**มัชฌิมาปฏิปทา** จุดยากของเราในการฝึกฝนสติสัมปชัญญะ ก็คือความหลงยินดียินร้ายไปตามสภาวะ ต้องรู้ทันความยินดียินร้ายจนใจเป็นกลางต่อสภาวะทั้งดีและไม่ดี จึงจะเห็นธรรมะตามความเป็นจริงได้ ที่เราฝึกฝนสติสัมปชัญญะกัน วิธีการเริ่มต้นไม่มีปัญหาอะไร ใครจะใช้วิธีไหนก็ได้ ฝึกให้มีความรู้สึกตัว ให้มีสติรู้กายรู้ใจบ่อยๆ ถ้ามีสติรู้กายรู้ใจบ่อย ใจไม่หลงไปมากนัก เราจะเริ่มเห็นความยินดียินร้ายที่เกิดขึ้นในใจ ให้ละอันนี้ **ละความยินดียินร้าย รู้สภาวะต่างๆ ด้วยใจที่เป็นกลาง** ดีก็รู้ว่าดี เป็นสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นแล้วดับไป ไม่ดีก็รู้ว่าไม่ดี เป็นสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นแล้วดับไป ถ้าสามารถละตัณหาได้ ใจไม่เกิดการดิ้นรน จะรู้จักสุขอีกชนิดหนึ่งซึ่งปราศจากการดิ้นรนปรุงแต่งไปตามความอยาก

ความสุขแบบนี้ไม่ใช่สุขเพราะหาของดีๆ มากระทบ ไม่ใช่หารูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่ดีๆ มากระทบเพื่อให้มีความสุข ไม่ใช่อย่างนั้น สุขแบบหาวัตถุมากระทบนั้นเรียกว่า **กามสุข** และไม่ใช่สุขแบบไปเข้าฌาน ไม่ใช่สุขแบบไปทำให้จิตมันนิ่งๆ ทำให้ไม่มีความคิดฟุ้งซ่าน สบายใจอยู่ ไม่ใช่สุขแบบนั้น นั้นเป็น**สุขแบบสมถะ**

สุขอีกแบบหนึ่งอยู่เหนือสิ่งเหล่านี้ขึ้นไปอีก เป็นสุขเพราะไม่มีความดิ้นรนของจิต พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เรารู้ทุกข์นะ **รู้ทุกข์แล้วใจจะเป็นสุข** ไม่ดิ้นรนปรุงแต่งไปแก้ไขทุกข์ ที่ใจเราเป็นทุกข์วนเวียน เพราะดิ้นรนหนีทุกข์นั่นแหละมันจึงเป็นทุกข์ ถ้ารู้ตามความเป็นจริงว่า มันเป็นแต่ทุกข์เท่านั้น ไม่ใช่ตัวเราเลย ไม่ใช่ตัวสุข ไม่ใช่ตัวดีอะไร เราไม่ดิ้นรนหนีทุกข์ ก็ไม่เกิดทุกข์ใจ รู้ทุกข์แต่เป็นสุข เป็นสุขอีกชนิดหนึ่ง สุขเพราะไม่ต้องไปมัวดิ้นรน ปรุงแต่ง ไม่ต้องไปมัวดิ้นรนรักษาดีเอาไว้ ไม่ต้องไปมัวดิ้นรนหนีร้าย เป็นสุขที่เหนือการปรุงแต่ง จิตใจที่เหนือการปรุงแต่งอย่างนี้ บารมีถึงพร้อมก็จะได้เห็นสภาวะที่ไม่ปรุงแต่งคือพระนิพพาน

ธรรมะทุกอย่าง กายกับใจที่เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา เป็นทุกข์ล้วนๆ ก็เป็นอย่างนี้ของมันมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว พระนิพพานก็ดำรงอยู่อย่างนั้นมาแต่ไหนแต่ไร

แล้ว ที่เราไม่เห็นก็เพราะจิตเราเองมืดบอดอยู่ กายกับใจเกิดดับเปลี่ยนแปลงไปเป็นกระแสที่ไหลเรื่อยไปอย่างนั้น พระนิพพานก็ดำรงอยู่อย่างนั้น กายกับใจเป็นทุกข์ เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย เรียกว่า**สังขารธรรม** พระนิพพานไม่เกิดไม่ดับ ดำรงอยู่อย่างนั้นแหละ เป็น**วิสังขารธรรม** แต่ทั้งสองอย่างเป็นธาตุ เป็นธรรมะ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ที่เราไม่เห็นก็เพราะว่าจิตเราไม่พร้อม

สภาวธรรมทั้งหลายปรากฏตามคุณภาพของจิตเรานั่นเอง ถ้าจิตเราเป็นทุกข์ไม่มีปัญญา มีแต่ความหลง เรามองอะไรข้างนอกก็ลุ่มหลงไป ถ้าจิตใจเรามีปัญญา ก็เห็นตามความเป็นจริงว่า กายใจนี้มันเป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวเรา บังคับบัญชาไม่ได้ โลกภายนอกก็เป็นอย่างนั้น ถ้าจิตมีปัญญามากขึ้นไม่หลงปรุงแต่งไปตามสังขารทั้งหลาย จิตก็เห็นพระนิพพานซึ่งเป็นสภาวะที่ไม่ปรุงแต่ง การที่จิตได้เห็นพระนิพพานด้วยตัวเอง ได้สัมผัสเป็นประสบการณ์ตรง เรียกว่าทำให้แจ้งพระนิพพาน ซึ่งเป็นอริยสัจข้อที่ ๓

# ทุกขนิโรธอริยสัจ

**ทุกขนิโรธ แปลว่า ความอิสระจากทุกข์** ความไม่มีทุกข์ การพ้นทุกข์ แท้ที่จริงคือพระนิพพาน พระนิพพานเรามีหน้าที่ทำให้แจ้ง ทำให้ประจักษ์ ได้ไปเห็นด้วยตัวเอง ซึ่งการจะเห็นพระนิพพานก็ต้องอาศัยคุณภาพของจิต จิตที่ไม่หลงปรุงแต่งตามตัณหานั่นแหละจะเห็นพระนิพพานได้

**การที่จิตรู้ทุกข์แจ่มแจ้ง ไม่ปรุงแต่งตามตัณหา และเห็นพระนิพพานได้ คือจิตที่มีทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา คือ อริยมรรคมีองค์แปดสมบูรณ์** ที่เราฝึกฝนกันนี้ก็เพื่อให้อริยมรรคสมบูรณ์เกิดขึ้น จิตที่มีอริยมรรคเกิดขึ้น เรียกว่า **มรรคจิต** จะเห็นพระนิพพานและตัดรากถอนโคนกิเลสได้

การฝึกในตอนแรกๆ ฝึกสติสัมปชัญญะนั้นยังไม่ใช่อริยมรรค *อริยมรรคนี้จะเกิดเมื่อไตรสิกขามีความสมบูรณ์แต่ละระดับ คือ มีศีล สมาธิ ปัญญา สมบูรณ์ระดับหนึ่ง จิตก็จะรวมตัวลงเกิดอริยมรรคเป็นโสดาปัตติมรรค ได้เห็นพระนิพพาน ตัดกิเลสได้ระดับหนึ่ง อริยมรรคนี้เกิด ๔ ครั้งเท่านั้นเอง* เกิดแต่ละครั้งก็ทำหน้าที่ตัดกิเลสได้ตามลำดับขั้นไป จนถึงอรหัตมรรค ก็จะทำหน้าที่ประหานกิเลสได้โดยสิ้นเชิง เป็นพระอรหันต์ พ้นจากทุกข์ทั้งปวง

# ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้แหละเรียกว่าทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา บางท่านปฏิบัติไปก็เห็นกายเห็นใจมันเกิดดับ แต่ทำไมจิตไม่ยอมตัดสินความรู้สักที นี่ก็เป็นเพราะว่า**อริยมรรค**ยังไม่เกิดขึ้น หน้าที่ของเราไม่ต้องทำอย่างอื่น ให้รู้ทุกข์ รู้ไปเรื่อยอย่างนั้นแหละ ก็จะละสมุทัยไปเรื่อยๆ ฝึกสติสัมปชัญญะเพื่อรู้ทุกข์ละสมุทัยไปอย่างนั้น จนกว่าจะสมบูรณ์ อริยมรรคก็จะเกิดขึ้น กระบวนการเกิดอริยมรรคสมบูรณ์นั้นยังมีอยู่ ถ้าเราทั้งหลายยังประพฤติปฏิบัติ **มีความเป็นอยู่โดยชอบ โลกนี้ก็จะไม่ว่างจากพระอรหันต์** ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้

แต่ถ้าไม่มีคนฝึกสติสัมปชัญญะ ไม่มีการรู้ทุกข์ละสมุทัยก็จะไม่มีกระบวนการของอริยมรรคเกิดขึ้น เมื่ออริยมรรคเกิดขึ้น บุคคลนั้นก็จะประจักษ์ด้วยตัวเอง ที่เราสวดกันในบทสรรเสริญคุณของพระธรรมว่า ธรรมะนั้นเป็นปัจจัตตังรู้ได้เฉพาะตน เป็นปัญญาของตนเอง ไม่ต้องผ่านการเชื่อคนอื่น หากเรายังไม่เห็นนะ อริยมรรคยังไม่เกิดขึ้น เราก็จะยังคงลังเลสงสัยบ้าง งงบ้าง เป็นเรื่องธรรมดา หน้าที่ของเรา

คือรู้ทุกข์และละสมุทัยเท่านั้นเอง ถ้าจะพูดให้สั้นกว่านั้นก็คือหน้าที่ของเรามีอย่างเดียวเท่านั้นคือรู้ทุกข์

การจะรู้ทุกข์ทำได้อย่างไร ก็ต้องฝึกให้เกิดสติสัมปชัญญะมาดูกายดูใจ หรือถ้าจะพูดว่าหน้าที่ของเราคือการฝึกสติสัมปชัญญะก็ได้อีกเหมือนกัน

แล้วจะมีสติสัมปชัญญะจริงๆ ทำอย่างไร แรกๆ เราต้องหัดรู้สึกตัวให้เป็นก่อน จะกล่าวว่าหน้าที่ของเราคือ รู้สึกตัวอย่างนี้ก็ได้ แล้วแต่จะพูด อยู่ที่เราจะพูดกันระดับไหน ผมจะพูดหลักการกว้างๆ เอาไว้ก่อนเพื่อให้เราเข้าใจ เมื่อปฏิบัติก็จะได้รู้ว่า ที่จริงแล้ว เราปฏิบัติก็เพื่อรู้ทุกข์นั่นเอง เมื่อรู้ทุกข์ก็จะละสมุทัยคืออาการดิ้นรนที่จะหนีทุกข์ *ผลของการปฏิบัตินี่เราวัดกันที่อาการที่จิตไม่ดิ้นรน* จิตเป็นกลางต่อสภาวะต่างๆ ทั้งดีและไม่ดี ไม่ใช่วัดกันที่ว่าใครสงบนานกว่ากัน ใครนิ่งนานกว่ากัน ใครกิเลสเข้าเยอะหรือเข้าน้อยกว่ากัน นั่นมันไม่เกี่ยวกับเรื่องพ้นทุกข์ บางคนกิเลสไม่เกิดตั้งนานเพราะไปข่มมันเอาไว้ หรือไปจ้องมันเอาไว้ กิเลสเลยหลบไปหมดอย่างนี้ก็มี หรือบางคนเขามีบารมีมาตั้งแต่ก่อนเคยทำสมถะมา กิเลสก็ไม่ค่อยมีเป็นพื้นเดิมของจิตอย่างนี้ก็มี

จุดวัดผลการปฏิบัติก็คือความเป็นกลางต่อทุกข์ เป็นกลางต่อสภาวะทั้งดีและไม่ดี มีปัญญาเห็นว่า **มันเป็นเพียงสิ่งหนึ่งที่เกิดแล้วก็เปลี่ยนแปลงไป** ไม่ใช่ตัวเรา บังคับบัญชาเอาตามใจชอบไม่ได้ นี้คือจุดวัดความก้าวหน้าของการปฏิบัติธรรม ไม่ใช่ว่าปฏิบัติแล้วดีตลอด สงบตลอด ไม่ใช่อย่างนั้นนะ บางครั้งปฏิบัติได้ดี บางครั้งปฏิบัติได้ไม่ดี บางครั้งมีสติดีสติเกิดบ่อย บางครั้งไม่ค่อยมีสติ หลงนาน บางครั้งสุขบางครั้งทุกข์ ใจเป็นกลางต่อทุกสภาวะเหล่านี้ การที่จิตได้เรียนรู้ทั้งดีและไม่ดี ทั้งสุขทั้งทุกข์ ทั้งหลงทั้งมีสติ ทั้งระลึกได้บ่อยๆ ทั้งหลงนานๆ จนจิตมันยอมรับว่าทำอะไรไม่ได้ จิตมันทำของมันเอง ไม่ใช่ตัวเรา บังคับบัญชามันไม่ได้เลย ใจยอมรับอย่างนี้โดยไม่มีข้อคัดค้านใดๆ ไม่เกิดปฏิกิริยายินดียินร้าย อย่างนี้เรียกว่าเห็นธรรมะ ไม่ใช่ไปทำให้มันดีตลอดนะ ไม่ใช่พ้นทุกข์เพราะไปทำให้จิตมันเที่ยงให้จิตมันนิ่ง **ที่จะพ้นทุกข์ได้นั้นเพราะรู้ว่าจิตมันบังคับไม่ได้** จิตจะดีก็เรื่องของมัน จะไม่ดีก็เรื่องของมัน จะคิดดีก็เรื่องของมัน คิดไม่ดีก็เรื่องของมัน ไม่ใช่ไปบังคับจิตได้แล้วจะพ้นทุกข์ ตรงข้ามกันทีเดียว ที่พ้นทุกข์เพราะรู้ว่าจิตบังคับไม่ได้ มันไม่ใช่ตัวเรา

ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาคืออริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ เป็นธรรมะที่ควรทำให้เกิดขึ้น หน้าที่เราคือทำให้มันเกิดขึ้น ส่วน

จะเกิดตอนไหนไม่รู้ แล้วแต่เหตุปัจจัย เรารู้ทุกข์ละสมุทัยไปเรื่อยๆ จนกว่ามรรคจะสมบูรณ์รวมตัวกัน ดังนั้น เราอย่าพยายามไปทำอย่างอื่น บางคนบอกว่า แค่รู้กายรู้ใจไปจะได้อะไร มันน่าจะมีอย่างอื่นบ้าง น่าจะมีประสบการณ์ทางจิตแปลกๆ กับเขาบ้าง อะไรพวกนี้นะ เราไม่ได้ต้องการประสบการณ์ทางจิตอะไรนะ บางคนก็ชอบประสบการณ์ทางจิต เห็นโน่นเห็นนี่ ได้สงบนานๆ ได้สภาวะอย่างโน้น ได้อย่างนี้ เอามาเล่ากัน ก็น่าตื่นเต้นดีเหมือนกัน

โดยความจริงแล้ว เราไม่ได้ต้องการประสบการณ์ทางจิตอย่างนั้น เราต้องการเรียนรู้กายเรียนรู้ใจ ให้เข้าใจความจริงของกายของใจ มันเป็นอย่างไรก็รู้ว่ามันเป็นอย่างนั้น มันไม่ใช่เรา เกิดเป็นครั้งคราวตามเหตุ บังคับบัญชามันไม่ได้ ไม่ใช่จะไปทำให้มีประสบการณ์นั้น ประสบการณ์นี้เกิดขึ้น ไม่ใช่อย่างนั้น เพราะสภาวะทุกอย่างที่เกิดขึ้น จิตที่ดีก็ตาม ไม่ดีก็ตาม สงบก็ตาม ไม่สงบก็ตาม สุขก็ตาม ทุกข์ก็ตาม มันก็คือทุกข์นั่นแหละ ต้องรู้จักมัน

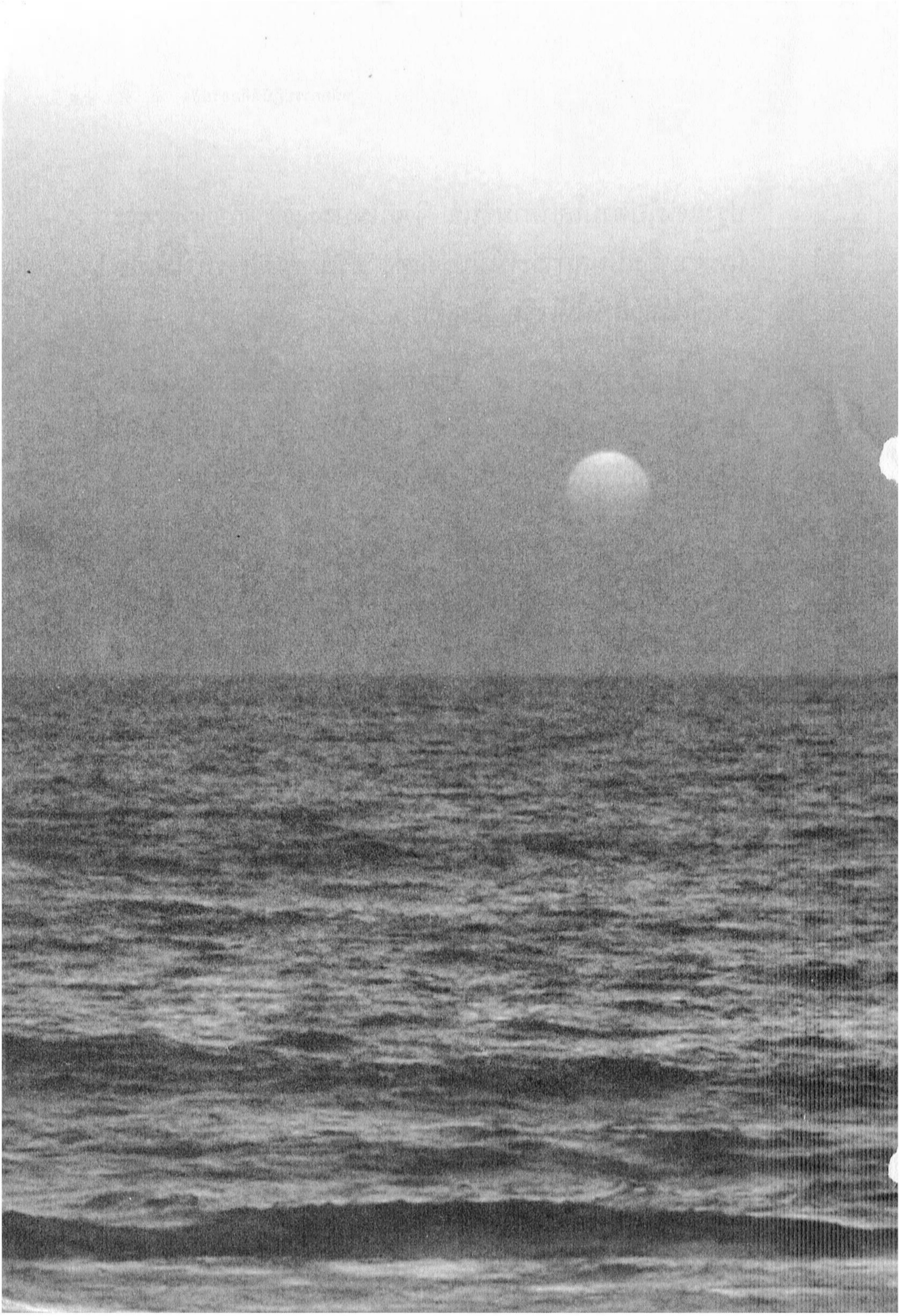
ที่กล่าวมานี้เป็นหลักการ หลักที่เป็นกรอบสำหรับปฏิบัติ หลักอริยสัจ **ทุกข์ให้รู้ สมุทัยให้ละ นิโรธคือพระนิพพานทำให้แจ้ง** การจะแจ้งพระนิพพานได้ ก็ด้วยจิตที่ไม่หลง

ปรุงแต่งไปตามโลกตามขันธ์ จิตที่ไม่ปรุงแต่ง ก็จะเห็นพระนิพพานซึ่งเป็นสภาวะที่ไม่ปรุงแต่ง **อริยมรรคควรทำให้เกิด** เกิดขึ้นแล้วก็ทำให้เจริญยิ่งๆ ขึ้น

ในการรู้อริยสัจ ๔ แทงตลอดอริยสัจ ๔ ก็แทงตลอดในขณะจิตเดียวเลย หน้าที่ของเราในตอนต้นก็มีแต่ฝึกฝนไปเรื่อยๆ ให้มันเข้าหลักนี้ก็แล้วกัน

เมื่อมีหลักการอย่างนี้แล้ว พระพุทธเจ้าท่านก็แสดงข้อปฏิบัติปลีกย่อยอื่นๆ เพื่อช่วยเสริมสำหรับคนที่ยังไม่เข้าใจให้เข้าใจได้ดียิ่งขึ้น ทำอย่างไรจะรู้ทุกข์ได้ ทำอย่างไรจะรู้กายรู้ใจได้ ในการรู้กายรู้ใจเพื่อที่จะเกิดอริยมรรคนั้นจิตจะดำเนินไปตามลำดับอย่างไรบ้าง นี้แหละจึงมีคำสอนประเภท**ไตรสิกขา** เรื่องของการฝึกฝนจิตใจ พระองค์สอนเราให้ปฏิบัติไปตามลำดับ





# ๓ การเกิดศีล สมาธิ ปัญญา

การจะรู้ทุกข์ก็ต้องมีเครื่องมือ เครื่องมือนี้ต้องฝึกฝนเอา ปฏิบัติเอา การฝึกฝนปฏิบัตินั่นแหละท่านเรียกว่า**สิกขา** ผู้ที่รู้ทุกข์จนแจ่มแจ้งทั้งหมดก็เป็นพระอรหันต์ จบสิกขาแล้ว เราทั้งหลายก็ต้องมาฝึกเอา กายใจเรานี้มันเป็นทุกข์ ถ้าเราไม่มีเครื่องมือก็รู้ไม่ได้ เครื่องมือที่จะทำให้เกิดปัญญาก็คือสมาธิ สมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา การเข้าใจทุกข์นี่เป็นตัวปัญญา เป็นตัววิชชา **จะมีปัญญาได้เพราะมีสมาธิ** มีจิตตั้งมั่น สมาธิ แปลว่า จิตตั้งมั่น ตั้งมั่นในการรับรู้อารมณ์ อารมณ์จะดีหรือไม่ดี จะสุขหรือทุกข์ ก็มีความตั้งมั่นรู้อารมณ์นั้นอย่างเป็นกลางๆ ไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ คำว่า สมาธินี้ไม่ใช่จิตสงบ จิตสงบเรียกว่าสมถะ ไม่ใช่สมาธิ

การจะเห็นทุกข์ เห็นกายเห็นใจต้องมีปัญญา

จะมีปัญญาจิตต้องมีสมาธิ มีความตั้งมั่นมาดูกายดูใจ ไม่หลงยินดียินร้าย จะเห็นความจริงว่า ทั้งดีและไม่ดี มีแต่ผ่านมาผ่านไปเท่านั้นเอง

จะมีสมาธิก็ต้องมีศีล จิตที่มีศีลคือจิตที่ไม่หลงไปตามอำนาจของอภิชฌาและโทมนัส ไม่ถูกความยินดียินร้ายครอบงำจนไปทำผิดทางกายทางวาจา ลองหัดสังเกตดูนะ เวลายินดีเราก็พูดอย่างหนึ่ง ยินร้ายก็พูดอย่างหนึ่ง นี้เรียกว่าจิตยังไม่มีศีล ไม่เป็นปกติ ถ้าจิตยังไม่มีศีลนี้ จะเป็นที่ตั้งของธรรมะขั้นสูงไม่ได้ **ศีลนั้นท่านอุปมาเหมือนผืนแผ่นดิน** เวลาคนจะทำงานต้องยืนทำบนแผ่นดินจึงจะทำได้ สมาธิจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยจิตที่มีศีล คือจิตที่ไม่หลงไหลไปตามอำนาจของอภิชฌาและโทมนัส ไม่หลงไปตามความยินดียินร้าย เป็นจิตที่เป็นปกติ สมาธิแท้ๆ นี่ เราทำเอาไม่ได้ ต้องทำเหตุ

ขั้นแรกต้องให้มีสติสัมปชัญญะ ฝึกให้จิตมีศีล ให้รู้ทันความยินดียินร้าย พอจิตมีศีล ก็จะเกิดสมาธิขึ้นมาเอง

ผมอธิบายค่อยๆ ไล่จากสูงลงมาเรื่อยนะ มีปัญญา มีสมาธิ มีศีล ศีลคือจิตที่ปกติ ไม่หลงไปตามความยินดีความยินร้าย ในวันหนึ่งๆ นั้น จิตของเราไม่ค่อยปกติ มักหลงไปตามอารมณ์ เกิดความยินดียินร้ายมากมาย เราต้องมารู้ทันมัน การจะรู้ทันจิต ก็ต้องมีสติมีสัมปชัญญะที่ดี

ท้ายสุดก็มาเริ่มตรงที่ฝึกสติสัมปชัญญะ บางคนบอกว่าที่เราฝึกสติสัมปชัญญะเป็นวิปัสสนาแล้ว ความจริงยังไม่ใช่

หรอก เราฝึกตอนต้นเพื่อให้เกิดศีลเท่านั้นเอง ให้จิตเป็นฐานรองรับเหมือนผืนแผ่นดิน เราจะทำงานต้องมีแผ่นดินไว้ยืน อย่างอุปมาเรื่องการตัดต้นไม้ด้วยขวานคือปัญญา การตัดต้นไม้ต้องมีที่ยืนคือแผ่นดิน ที่ยืนคือศีล ตัวคนยืนที่มีกำลังคือสมาธิ ตัดเข้าไปด้วยขวานคือปัญญา ทีนี้ ถ้าจิตไม่มีศีล มัวแต่หลงยินดียินร้ายก็เกิดสมาธิไม่ได้ ปัญญาก็ไม่เกิดเลย ในตอนต้นนี้เราฝึกสติสัมปชัญญะให้จิตมีศีล เมื่อมีศีลแล้ว จิตจะเป็นกลาง ทำให้มีสมาธิ มีความตั้งมั่น ศึกษากายศึกษาใจ ก็จะเห็นกายเห็นใจตามที่มันเป็นจริง ไม่ได้หลงเอาดีไม่ได้หลงหนีร้าย สภาวะที่ดีกับร้ายก็เท่าเทียมเสมอกันโดยความเป็นธรรมะ โดยความเป็นสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็เปลี่ยนแปลงไป ก็จะดำเนินไปตามลำดับอย่างนี้

คนที่ฝึกเจริญสติ มีสัมปชัญญะ มีความรู้ตัว เห็นกายเห็นใจเปลี่ยนแปลงทั้งวันทั้งคืน บังคับบัญชาไม่ได้ ศึกษาไปอย่างนั้นแหละ เรียกว่าผู้เจริญวิปัสสนา สามารถเจริญวิปัสสนาในชีวิตประจำวันได้ อยู่ที่ไหนก็ดูกายดูใจด้วยจิตเป็นกลางตั้งมั่นไปเรื่อยๆ จะบรรลุตอนไหนก็เป็นเรื่องของจิต เจริญวิปัสสนาได้เพราะจิตมีสมาธิมีความตั้งมั่น ไม่หลงไปตามความยินดียินร้าย บางอารมณ์อาจจะหลงไปบ้าง แต่เมื่อรู้ก็ตั้งมั่นใหม่ หลงแล้วก็รู้ เมื่อจิตตั้งมั่นก็รู้กายรู้ใจต่อไป

หลงแล้วก็รู้ใหม่ ปัญญาสุกงอมตอนไหน เห็นพระนิพพานตอนไหน ก็ตามสมควรไป

นี่ผมพูดไล่ลงมาเรื่อยจากเรื่องปัญญาจนกระทั่งถึงเรื่องศีล จิตใจเป็นปกติไม่หลงไปตามความยินดียินร้าย ทีนี้จิตใจจะไม่หลงตามความยินดียินร้ายก็ด้วยการรู้ทัน รู้ทันความยินดีความยินร้ายเวลารับรู้อารมณ์ต่างๆ การจะรู้ทันนี้เราต้องมีความรู้สึกตัวบ่อยๆ และเป็นธรรมชาติ รู้สึกตัวได้ทุกอิริยาบถเลย ในบาลีท่านก็จะแสดง*ให้ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไปข้างหน้า ในการถอยกลับมาข้างหลัง ในการแลในการเหลียว ในการเหยียดคู้ การสวมใส่เครื่องนุ่งห่ม ในการเดิน ยืน นั่ง นอน กิน ดื่ม พูด นิ่ง ตลอดจนในการถ่ายอุจจาระปัสสาวะ*

## การฝึกทำความรู้สึกตัว

การจะทำให้เกิดความรู้สึกตัวมีหลายวิธี จิตที่รู้สึกตัวก็คือจิตที่มีสติสัมปชัญญะ ซึ่งตรงข้ามกับจิตหลง วิธีการที่ลัดที่สุดก็คือให้รู้ทันจิตหลงแล้วจิตจะมีสติสัมปชัญญะ แต่ว่าทำยากเพราะโดยปกติเราหลงตลอด จะให้มารู้ทันจิตที่หลงก็เป็นเรื่องที่ยากอยู่เหมือนกัน จิตนั้นเกิดทีละดวง ถ้าจิตเป็นอกุศลก็มืด พอมีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัว จิตเป็นกุศล

ก็สว่าง จิตเป็นอกุศลเกิดขึ้นแล้วเรารู้ทัน จิตอกุศลก็จะดับไป จิตที่รู้สึกตัวเกิดขึ้นมาแทน เหมือนตื่นขึ้นมา โดยหลักการเป็นอย่างนี้

เมื่อรู้ทันจิตหลงแล้วจิตจะมีสติสัมปชัญญะจะตื่นตัวขึ้นมาทันที ลองสังเกตดูเวลาเราหลงคิดเรื่องต่างๆ ไป พอมีสติขึ้นมาก็รู้ตัวว่า อ้าว.. เมื่อกี้คิดไป หลงไป ตัวเราหายไปจากโลก พอรู้ตัว ก็รู้สึกว่า มีตัวเราอยู่ในโลก นี่แสดงว่า จิตได้ตื่นขึ้นมาหน่อยหนึ่ง แต่นานๆ จึงจะรู้ตัวขึ้นมาที ซึ่งจะยังไม่เกิดผล ที่เราต้องการจริงๆ คือการมีสติสัมปชัญญะบ่อยๆ ระลึกได้บ่อยๆ รู้สึกได้บ่อยๆ หลงก็ไม่เป็นไร แต่ให้รู้สึกบ่อยๆ ทุกอิริยาบถ ถ้านานๆ ระลึกได้ที วันหนึ่งระลึกได้ทีสองทีอย่างนี้มันไม่ได้ผล สู้กิเลสไม่ได้ กิเลสเอาไปกินหมด จิตไม่มีกำลังพอ

ที่เป็นวิปัสสนาจริงๆ นั้น เราต้องการสติสัมปชัญญะที่มีกำลัง **เป็นสติที่เกิดเอง รู้สึกตัวขึ้นมาเอง** แล้วรู้กายรู้ใจพอหลงไปปั๊บเรารู้ทันเลย โกรธปั๊บรู้ทันเลย มีสภาวธรรมที่เปลี่ยนแปลงในร่างกายใดๆ ก็รู้ทัน อย่างนี้เรียกว่า สติมีกำลัง แต่ว่าสติจะมีกำลังได้นี่เราต้องฝึกฝนมาก่อน นี่แหละจึงทำให้เกิดวิธีการปฏิบัติต่างๆ มากมาย เป็นวิธีการฝึกฝนให้เกิดสติ เกิดความรู้ตัว

บางคนแค่เลือกวิธีการก็มีปัญหาแล้วนะ ไม่รู้จะเอาอันไหนดีที่จะมาช่วยให้เกิดความรู้สึกตัว คนไหนรู้สึกตัวเป็นแล้ว ก็จะรู้ว่า การรู้สึกตัวมันเป็นอย่างนี้เอง เมื่อรู้สึกตัวแล้วมาดูกายดูใจก็จะเห็นกายใจทำงาน เห็นความยินดียินร้ายเกิดขึ้นเมื่อรับรู้อารมณ์ต่างๆ โดยปกติจิตใจเราจะมีปฏิกิริยาต่ออารมณ์อยู่เสมอ ถ้าเรามองเห็นแล้วเฉยตลอด ได้ยินเสียงแล้วเฉยตลอด ดมกลิ่นอะไรแล้วเฉยตลอด *สัมผัสอะไรแล้วเฉยตลอด มันมีเหตุอยู่ ๒ อย่าง ก็คืออย่างที่หนึ่งซึมมากไป มัวแต่หลงไป หรืออันที่สอง มัวแต่ไปกดข่มเอาไว้* นี้ก็ไม่เห็นอะไรเปลี่ยนแปลง ได้แต่นิ่งๆ ไม่เห็นยินดียินร้ายอะไร กระทบอารมณ์ก็เฉยตลอด จิตสงบมีความสุขจริงแต่ไม่เกิดปัญญา

ถ้ามีสติสัมปชัญญะดี เรารับรู้อารมณ์แล้ว ปฏิกิริยาในใจเกิดขึ้นอย่างไรก็จะเห็น นี่ให้หัดสังเกตดู ถ้าใครปฏิบัติไปแล้วรู้สึกซึมทื่อตลอด ไม่เห็นอะไรเลย แสดงว่าปฏิบัติยังไม่ถูกนะ ให้เลิกวิธีนั้นไป เพราะที่เราต้องการจริงๆ คือเห็นไตรลักษณ์ โดยตอนต้นนี้จิตต้องมีศีลก่อน จิตจะมีศีลได้ต้องรู้ทันความยินดียินร้ายแล้วละมันไป ละได้โดยการรู้ทัน

ดังนั้น ต้องมีความรู้สึกตัวบ่อยๆ จะมีความรู้สึกตัวบ่อยๆ ได้ก็ต้องฝึกให้รู้สึกตัวจากเล็กๆ น้อยๆ นั่นแหละ ให้ค่อยๆ บ่อยขึ้น จากแต่เดิมที่รู้สึกตัวได้ไม่กี่ครั้ง เดินเร็วไม่รู้สึกตัว ต้องเดินช้าจึงรู้สึก นั่งจึงรู้สึก ต้องมีเวลาว่างๆ จากการทำงานจึงรู้สึก ต่อมาก็ให้มันขยายมากขึ้นๆ จนรู้สึกได้ทุกอิริยาบถ จะเดินเร็ว เดินช้า นั่ง นอน ยืน เดิน พูด ทำอะไรก็ให้รู้ตัว

ถ้ายังรู้ไม่ทันจิตที่หลงไป ก็ให้รู้ความรู้สึกในจิตที่สามารถรู้ได้ เช่น ความอยาก ความโกรธ ความพอใจ ไม่พอใจ เครียด ตื่นเต้น ตกใจ อิจฉา สบายใจ ไม่สบายใจ หนักใจ เบาใจ สงสัย ฯลฯ หัดรู้เอาไว้ คอยเตือนตนเองเอาไว้ให้มาหัดรู้บ่อยๆ ความโกรธเกิดขึ้นให้รู้ว่าโกรธ อิจฉารู้ว่าอิจฉา ให้รู้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในใจให้มากๆ เป็นการหัดดูสภาวะเพื่อให้จิตจำสภาวะได้ ต่อไปเมื่อโกรธเกิดขึ้นอีก ก็จะมีสติระลึกรู้ว่าโกรธขึ้นมาเอง จะเกิดความรู้ตัวขึ้น โดยอาศัยความโกรธเป็นฐานของการระลึก

เวลาเราฝึกแรกๆ ความโกรธเกิดขึ้น เรารู้ว่าโกรธ ความโกรธมันยังอยู่ ไม่ยอมดับไป ก็ไม่เป็นไร เราดูให้รู้จักสภาวะ **ไม่ได้ดูให้ความโกรธมันหาย ดูให้รู้จักมันเฉยๆ** ดูให้

จิตจำสภาวะของความโกรธได้ มันจะหายก็ต่อเมื่อจิตเป็นวิปัสสนา ซึ่งจะเกิดเองในตอนหลัง นี่เป็นการดูความรู้สึกในจิต พอใจก็รู้ ไม่พอใจก็รู้ ดูเท่าที่ดูได้ ส่วนใหญ่ความรู้สึกประเภทโทมนัสจะรู้สึกได้อยู่แล้ว

ถ้าดูอาการของจิตและความรู้สึกในจิตดูอย่างนี้แล้วก็ไม่ค่อยเห็นอีก เป็นคนหลงมาก หลงทั้งวัน หลงอยู่เรื่อยก็ต้องใช้อุปกรณ์เพื่อให้เกิดความรู้สึกตัว ให้สามารถมาสังเกตจิตใจตนเองได้ อุปกรณ์นี่ใช้อะไรก็ได้ บางท่านใช้ฐานกาย อุปกรณ์มีไว้เพื่อให้จิตมารู้อยู่ที่ใดที่หนึ่งก่อน เป็นเหตุให้เกิดการรู้กายรู้ใจอย่างเป็นธรรมชาติต่อไป เหมือนนักมวยนะ กว่าจะได้ชกเวทีจริงนี่ต้องไปฝึกร่างกายให้แข็งแกร่ง เตะกระสอบทราย ชกลม ฝึกหัดกับครูฝึกทีละท่าซ้อมการใช้ท่าต่างๆ ให้ดี เตะต่อยให้ชำนาญ ฝึกเพื่อขึ้นเวทีชกกับคู่ต่อสู้ ในตอนต้นที่เราฝึกทีละอย่างสองอย่างก็เหมือนนักมวยที่เขาฝึกตอนต้นนั่นแหละ เพื่อจะมาต่อสู้กับความหลง ต่อสู้กับกิเลสต่างๆ เมื่อกระทบอารมณ์

ตอนนี้พูดมาถึงจุดเริ่มต้นแล้ว คือการฝึกด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อที่จะมารู้ทันอาการของจิต รู้เท่าทันความรู้สึกในจิต รู้เท่าทันจิตตนเอง ให้มีความรู้ตัว ระลึกได้ในกายในใจ ตอนแรกเราจะใช้วิธีไหนก็ได้ ขอให้มีความ

รู้สึกตัวแล้วมาดูกายดูใจ เมื่อสติสัมปชัญญะมีกำลังมากขึ้น เราจะเห็นอาการของจิตที่มันเปลี่ยนแปลงไปมา เห็นจิตไปทำงานทางทวารทั้ง ๖ เห็นมันหลงไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ พอรู้ทันมากขึ้น จิตก็จะตื่นขึ้นมาในทุกอิริยาบถได้เอง

## การฝึกตามรูปแบบต่างๆ

ทีนี้ท้ายที่สุดแล้วที่เป็นเรื่องของรูปแบบต่างๆ นี่แหละเป็นขั้นของการฝึก เพื่อต่อไปเราจะสามารถรู้เท่าทันจิตใจ ให้จิตมันตื่นขึ้น มีความตั้งมั่นมารู้กายรู้ใจ ดังนั้น วิธีการต่างๆ ที่เราฝึกฝนนั้น เราไม่ได้ฝึกเอาอะไรอย่างอื่นหรอก **เราฝึกให้เกิดความรู้สึกตัว** เวลาเราฝึกนี่ก็ไม่ต้องเน้นวิธี ไม่ต้องเน้นอารมณ์กรรมฐาน ไม่ต้องเน้นว่าจะเดินท่านั้นท่านี้ นั่งท่านั้นท่านี้ จะเดินเวลาเท่าไหร่ จะนั่งเวลาเท่าไหร่ ไม่ต้องเน้นอย่างนั้น เราฝึกนี้เน้นให้รู้ตัว เพราะโดยปกติใจเราหลงไปที่อื่น ไม่ได้รู้อยู่ในกายในใจ มัวแต่คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ เราก็มายกมือให้รู้สึก ยกเท้าให้รู้สึก กายเปลี่ยนแปลงอย่างไรให้รู้สึก ใจเปลี่ยนแปลงอย่างไรให้รู้สึกขึ้นมา กลืนน้ำลายรู้สึก กำมือเข้าแบมือออกก็รู้สึก ลูบมือตัวเองก็ให้รู้สึก ปกติเราหลงไป เราก็มาเคาะเข่าให้รู้สึก ใช้วิธีไหนก็ได้ จะเดินก็ได้ จะยกมือก็ได้ ให้มีความรู้สึกนะ ไม่ได้เอายกมือ ไม่ได้เอาท่า ไม่ได้

เอาท่าสวย ให้ทำง่ายๆ ใครชอบวิธีไหนก็ได้ ให้มันรู้สึกตัวก็พอ ที่เรารู้สึกตัวที่ใดที่หนึ่งแสดงถึงการที่เราฝึกให้มีสติ

สติในตอนต้นๆ ที่เราฝึกแบบนี้ จะเป็นลักษณะสติแบบสมถะคือการระลึกที่อารมณ์ สนใจตัวอารมณ์ ความรู้สึกตัวจริงๆ ยังไม่เกิด แต่ต่อไปเมื่อเราฝึกยิ่งๆ ขึ้นไป เราหลงไปก็รู้สึกบ่อยๆ นึกได้บ่อยๆ บางคนชอบลมหายใจ นั่งดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หลงไปก็รู้ว่านี่หลงไป แล้วก็รู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หลงไปก็รู้อีก ทำบ่อยๆ อย่างนี้ เอาลมหายใจเป็นฐานของการฝึกความรู้สึกตัว ไม่ได้ฝึกเพื่อหายใจเก่ง ไม่ได้ฝึกเพื่อดูลมหายใจได้เก่งๆ ไม่ได้ฝึกเพื่อให้มันสงบหรือให้ดูลมหายใจได้นานๆ แต่ฝึกให้เกิดความรู้สึกตัวโดยใช้ลมหายใจเป็นฐาน เป็นที่ตั้งให้เกิดความรู้ตัวได้บ่อยๆ

บางคนจะดูท้องพองยุบก็ได้ บางคนดูทั้งร่างกายก็ได้ อาการของกายที่เดิน ยืน นั่ง นอน ให้รู้สึก เจ็บตรงนั้นบ้างตรงนี้บ้าง เปลี่ยนไปเรื่อยก็ได้ เราฝึกสตินะ ไม่ได้ฝึกเอาท่าทาง ไม่ได้ฝึกเอาอารมณ์กรรมฐาน เราฝึกให้เกิดความรู้สึกตัว นี่ประเด็นสำคัญที่สุดเลย รู้สึกตัวเพื่ออะไร ไม่ได้เพื่อเอาความรู้สึกตัวอีกเหมือนกัน เพื่อรู้ทันจิตใจตนเองให้จิตมันตื่นขึ้น มารู้กายรู้ใจต่อไปได้ **ธรรมทั้งหลายมีใจเป็น**

**ใหญ่เป็นประธาน** ถ้าเราสามารถรู้เท่าทันจิตใจตนเอง รู้เท่าทันความยินดีความยินร้ายที่เกิดขึ้นในจิต ไม่หลงไปทำตามความยินดียินร้าย มีการงดเว้นจิตก็จะเกิดศีล แสดงว่าเรามีแผ่นดินแล้ว รู้กายรู้ใจไปเรื่อย จิตก็จะมีความตั้งมั่น เป็นสมาธิ ตามดูกายดูใจ เกิดปัญญา ได้ขวานมาฟันกิเลสแล้ว ค่อยเป็นค่อยไป อย่างนี้นะ

พอมีสติบ่อยขึ้นก็หัดสังเกตจิตใจเราว่า มีปฏิกิริยาเป็นอย่างไร เมื่อรับรู้อารมณ์ต่างๆ ยินดีหรือยินร้าย เมื่อเกิดเวทนาชนิดนี้ ยินดีหรือยินร้าย หลงคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ ยินดีหรือยินร้าย ให้รู้ทันจิตใจ เมื่อรู้ทันจิตก็จะตื่นขึ้นมา จะหลุดออกมาจากโลกของความฝัน ที่เรายังอยู่ในโลกของความฝันมากเพราะเราหลงมากเกินไป หลงกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และเรื่องราวที่คิดขึ้น ไม่รู้สึกอยู่กับกายกับใจ ทีนี้บางคนพอไม่หลงอยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และเรื่องราวต่างๆ ก็ไปหลงอยู่กับอารมณ์กรรมฐาน นี่ก็หลงเหมือนกัน เพียงแต่หลงอันหนึ่งไม่ค่อยดี ถ้าหลงกรรมฐานจะดูดีกว่า แต่ก็คือการหลงนั่นเอง บางคนดูท้อง จิตก็หลงแช่อยู่ที่ท้อง บางคนยกมือจิตก็แนบอยู่กับมือ อย่างนี้เรียกว่าหลงเหมือนกัน เพียงแต่เปลี่ยนที่หลง เห็นไหม อันหนึ่ง

หลงรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หลงคิดฟุ้งซ่านไป อีกอันหนึ่ง หลงอารมณ์กรรมฐาน

ที่เราฝึกนี้เพื่อไม่ให้หลง **ให้จิตมันตื่น** ให้มีความรู้สึกตัวขึ้นมา จะใช้วิธีไหนก็ได้ อย่างเราบีบแขนตนเอง ก็เพื่อให้รู้สึกตัวอยู่ เวลาเราคุยกับคนอื่นมักชอบไปคิดเรื่องของคนอื่น เราก็บีบแขนตนเอง บีบมือก็ได้ ลูบแขนลูบขาก็ได้ กะพริบตาก็ได้ ให้มันรู้สึก ในการปฏิบัติ อย่างเดินนี่บางคนก็กลัวจะไม่สวย เอามือไขว้หลังบ้าง กุมข้างหน้าบ้าง นิ่งๆ อยู่ แท้จริงเราไม่ต้องให้นิ่งอย่างนั้นก็ได้ บีบมือบ้าง บิดกายบ้างก็ได้ ให้รู้สึกตัวบ่อยๆ ที่เราเน้นจริงๆ คือความรู้สึกตัว อิริยาบถที่จะฝึกได้ดีในตอนต้นๆ คืออิริยาบถที่เคลื่อนไหว เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาบ่อยๆ แม้แต่การเดินจงกรม ถ้าเราเดินท่าเดียวนานๆ แป๊บเดียวก็นิ่งแล้ว ต้องเปลี่ยนท่าบ้างเหมือนกัน ยืนหมุนตัว สังเกตการเปลี่ยนแปลงในกายในใจ คอเราเป็นอย่างไร มือเป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไรในกาย รู้สึกอย่างไรในใจ ให้มันรู้สึกตัวเอาไว้นะ วัตถุประสงค์ที่ถูกต้องเป็นอย่างนี้

อารมณ์กรรมฐานที่เราใช้ฝึกนี่ เราไม่ได้ฝึกรู้อารมณ์ให้เก่งๆ อารมณ์กรรมฐานเป็นอุปกรณ์สำหรับฝึกสติ ใช้อุปกรณ์อะไรก็ได้ ทุกวิธีการถ้าทำถูกก็ได้ความรู้สึกตัวเหมือนกัน ในทางตรงกันข้ามถ้าทำไม่ถูกก็ไม่ถูกเหมือนกันหมด คือไปหลง

อารมณ์กรรมฐานได้เหมือนกัน บางคนก็หลงแช่อยู่ที่ท้อง บางคนก็หลงแช่อยู่ที่เท้า มีอารมณ์อื่นๆ จิตมันไม่ยอมไปดู ไปมัวแช่นิ่งๆ อยู่ เราจึงไม่ต้องเถียงกันเรื่องอารมณ์กรรมฐาน อารมณ์มันไม่เกี่ยวว่าจะถูกหรือผิด ที่ถูกที่ผิดคือจิตใจเรานี่ มันตื่นขึ้นหรือยัง มันมีความรู้สึกตัวเป็นไหม ตัวนี้ตัวสำคัญ

ถ้าวิธีการไหนฝึกแล้วทำให้เรารู้สึกตัวดี ใจเบาสบาย ปลอดโปร่ง ไม่มัวแต่หลงคิด สามารถมาตามรู้กายรู้ใจก็ใช้ได้ เวลาเรารู้สึกตัวนี่นะ ใจจะเบาสบาย ดูแบบกว้างๆ ใจจะไม่เครียด ดังนั้น วิธีการง่ายๆ นะ ถ้าท่านทำกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งตามรูปแบบ ให้สังเกตจิตใจตนเอง ถ้าทำไปแล้วใจเบาสบายขึ้น รู้สึกตัวดีขึ้น รู้สึกตัวได้บ่อยขึ้น หลงคิดไปก็ไม่นาน ระลึกได้ไว อย่างนี้ก็ใช้ได้

เวลาทำกรรมฐานตามรูปแบบแล้ว ลองไปเดินเล่นดู ถ้าระลึกได้อยู่บ่อยๆ เดี๋ยวมาระลึกลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เดี๋ยวระลึกที่การเคลื่อนไหว เดี๋ยวระลึกที่ความรู้สึกสบายไม่สบายทางกาย เดี๋ยวระลึกที่ใจ ระลึกได้อยู่เรื่อยอย่างนี้ก็ใช้ได้ แสดงว่ากรรมฐานนี้ทำให้เรารู้สึกตัวดี ฝึกหัดไปเรื่อยๆ ต่อไปเมื่อกายหรือจิตเปลี่ยนแปลงก็จะระลึกได้เร็ว ถ้าหากทำกรรมฐานไหนแล้วไม่ช่วยให้เกิดความรู้สึกเลย ตอนอยู่ห้องกรรมฐานก็ดูดี สงบนิ่งดีอยู่ แต่พอออกจากห้อง

กรรมฐานก็ไม่รู้อะไรเลย ไม่รู้สึกตัวเลย ยังหลงไปตามอารมณ์ต่างๆ เหมือนเดิม สติไม่เกิด อย่างนี้แสดงว่าไม่เหมาะกับเรา หรือกรรมฐานบางอย่างทำแล้วเครียด อันนี้ก็ไม่ควรทำ ให้เลิกวิธีนั้นไป ไปหาวิธีการอื่น จำเอาไว้ว่า เราต้องการความรู้สึกตัว การมีสติมีสัมปชัญญะ คือยังไม่มีสติก็ฝึกให้มีสตินั่นเอง

เราฝึกสติให้มีรู้สึกตัว ก็ไม่ใช่เพื่อเอาความรู้สึกอะไรหรอก ความรู้สึกตัวนี้เป็นเครื่องมือเพื่อมารู้เท่าทันจิตใจของเรา มองเห็นว่าจิตใจเราเป็นอย่างไร เวลารับรู้อารมณ์แล้วเกิดความยินดียินร้าย หลงคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้แล้วเที่ยวไปสร้างทุกข์ขึ้นมาในใจได้อย่างไรบ้าง *เรารู้เท่าทันความยินดียินร้าย รู้เท่าทันความหลง รู้บ่อยเข้าๆ จิตก็จะเป็นกลางตั้งมั่นขึ้นมา* แต่เดิมที่เราเคยหลงไปเกาะติดอยู่กับอารมณ์ก็จะถอยออกมาเป็นคนดู ดูอย่างกับดูละคร จิตที่มีสติ มีสมาธิอย่างนี้ เราอยู่ในอิริยาบถไหนก็จะตื่นได้ตลอด คำว่าตื่นได้ตลอดไม่ใช่ไม่หลง หลง แต่รู้สึกตัวได้เร็วขึ้น ไม่มัวหลงนาน ไม่หลงเป็นชั่วโมง เป็นวันๆ แบบเดิม เรานั่งๆ เหม่ออยู่ พอพลิกตัวก็รู้สึกตัว มีสติระลึกที่กายที่ใจได้ นั่งอยู่ใจสบายๆ พอใจเปลี่ยนเป็นทุกข์เกิดขึ้นปั๊บ ก็รู้สึกตัวขึ้นมาทันที

ผมก็ได้พูดเรื่องที่เกี่ยวกับการปฏิบัติ เรื่องหลักการ เรื่องวิธีการฝึกฝน ซึ่งต่อๆ ไป ผมก็จะได้พูดเสริมและแนะนำบ้างตามสมควร ท่านได้รู้หลักการอย่างนี้แล้วก็ฝึกฝนตามนี้ไป ถ้าท่านไหนยังฟังไม่เข้าใจ ก็ค่อยๆ ฟังต่อไป ฟังหลายครั้งก็จะเข้าใจขึ้น อย่าไปทำสะเปะสะปะเพราะมันแก้ยาก เราต้องฟังให้เข้าใจก่อนจึงค่อยปฏิบัติ อย่างบางท่านก็จะเอาสงบ จะเอาดี จะเอาความรู้สึกตัวให้เยอะๆ ต้องไม่หลง จะเอาๆ อย่างเดียว อย่างนี้ปฏิบัติไปเดี๋ยวจะเครียด จะมึน จะแก้ยาก เราฝึกสบายๆ ไม่ต้องอยากได้ ไม่หวังผลอะไร ฝึกให้รู้สึกตัวเพื่อรู้เท่าทันจิตใจของตนเอง ให้จิตตื่นขึ้นมารู้กายรู้ใจอย่างที่มันเป็น ให้เกิดปัญญาเห็นความจริงของกายของใจ ฝึกตามรูปแบบ เพื่อให้เกิดความรู้สึกตัวคือเกิดสติสัมปชัญญะรู้สึกตัว เพื่อให้เกิดความตั้งมั่นคือเกิดสมาธิ **ตามดูกายดูใจเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นความจริงคือเกิดญาณทัสสนะ ก็จะเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนัด** ปล่อยวางความเห็นผิด ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น ในกรณีของผู้มีอินทรีย์อ่อนต้องฝึกมาตามลำดับอย่างนี้

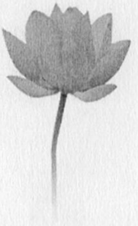
ถ้าผู้มีอินทรีย์แก่กล้าได้บำเพ็ญบารมีมาแล้ว ฟังธรรมะแล้วเข้าใจ บรรลุในขณะที่ฟังอยู่เลยก็ได้ เหมือนพระอริยะสาวกหลายท่านที่มีประวัติในพระไตรปิฎก เราทั้งหลาย

ก็เหมือนกัน กว่าจะมีอินทรีย์แก่กล้าทำอย่างไร ก็ต้องฝึกฝนมา พอฝึกมาแล้ว ต่อไปมีโอกาสได้ฟังธรรมะ แม้เป็นพระสูตรเดิมก็บรรลุได้ การบรรลุธรรมของแต่ละคนนั้น จะบรรลุตอนไหนก็ได้ บรรลุตอนฟังธรรมก็ได้ ตอนสนทนาธรรมก็ได้ ตอนเดินก็ได้ ตอนนั่งก็ได้ ตอนทำอาหารก็ได้ ตอนไหนๆ ก็ได้

การปฏิบัติที่สำคัญคือขั้นตอนที่จะฝึกให้มีความรู้สึกตัว ให้มีสติมีสัมปชัญญะ ให้เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา หรือไตรสิกขา ที่สำคัญคือตรงนี้นะครับ ฉะนั้น หน้าที่ของเราทั้งหลาย ถ้าว่าตามหลักอริยสัจแล้วก็คือให้รู้ทุกข์ ทุกข์เรามีหน้าที่รู้ ทำความเข้าใจให้แจ่มแจ้ง ทีนี้การจะรู้ทุกข์ได้ต้องมีจิตที่พร้อม จิตจะพร้อมได้ก็ต้องฝึกสติสัมปชัญญะ ให้มีสติมีสมาธิเกิดขึ้น

ถ้าเราเข้าใจหลักการปฏิบัติอย่างนี้แล้วก็ไม่ต้องกังวลเรื่องอารมณ์กรรมฐาน ไม่ต้องกังวลเรื่องรูปแบบท่าทาง หรืออุบายวิธีการต่างๆ เพียงเราฝึกให้มีความรู้สึกตัว กรรมฐานที่ดีที่สุดสำหรับเราก็คือกรรมฐานที่เราสามารถที่จะปรับมาใช้หรือเข้ากับวิถีชีวิตของเราเอง สามารถปฏิบัติได้ทุกที่ทุกเวลาเป็นเหตุให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญา ไม่ต้องเอาตามรูปแบบเป๊ะๆ ก็ได้นะ อย่างเช่น อาจารย์ท่านสอนมาว่า ต้องเดินท่านี้นะ

เราก็เปลี่ยนสักหน่อยก็ได้ ลองไปถามท่านดู ท่านก็คงให้เปลี่ยนอยู่แล้ว แต่นี่ผมบอกหลักการไว้ก่อนว่า แท้ที่จริงแล้วเราไม่ได้เอาท่าทาง แต่ฝึกให้มีความรู้สึกตัว วิธีการต่างๆ เราต้องนำมาปรับให้เข้ากับวิถีชีวิตเรา ต้องหัดเอาเอง ต้องฝึกเอาเองนะครับ





# ๔ เริ่มปฏิบัติ

เรามาเข้าคอร์สปฏิบัติก็ต้องทำแบบรวมกลุ่มกันไปก่อน ปกติเราปฏิบัติได้ทุกที่ทุกเวลาอยู่แล้ว แต่ถ้ามีโอกาสเข้าปฏิบัติในสำนัก การปฏิบัติเป็นกลุ่มบางครั้งก็ช่วยเกื้อกูลเราได้ดี โดยเฉพาะคนที่เพิ่งเริ่มต้นหรือปฏิบัติยังไม่เป็น บางทีเราฝึกอยู่คนเดียวก็ขี้เกียจหรือหลงลืมสตินานเกินไป มัวแต่ไปดูทีวีบ้างไปดูหนังฟังเพลงบ้าง กรรมฐานก็รั่ว เลยปฏิบัติไม่เป็นสักที ดังนั้น ในการฝึกตอนต้นๆ รวมกลุ่มเอาไว้ก็ดีเหมือนกัน แต่ไม่ใช่รวมกลุ่มกันตลอดนะ รวมกลุ่มกันเอาไว้เฉพาะในตอนต้นเท่านั้นเอง และต้องมีช่วงเวลาสำหรับออกไปฝึกคนเดียวบ้าง เมื่อเราฝึกไปบ่อยๆ มีทั้งรวมกลุ่มมีทั้งอยู่คนเดียวสลับกัน ต่อไปการปฏิบัติก็จะเป็นปกติธรรมดาอยู่ในชีวิตประจำวัน เพราะปกติในชีวิตธรรมดาเราก็มีทั้งอยู่คนเดียวมีทั้งอยู่กับสังคมอยู่แล้ว มันเป็นปกติอย่างนั้นนั่นแหละ ในการปฏิบัติธรรมก็ฝึกทำนองนั้น เป็นการเกื้อกูลกัน

ถ้าเราอยู่คนเดียวมากไป บางครั้งก็ติดการอยู่คนเดียว ถ้าอยู่รวมกลุ่มมากๆ ก็ติดหมู่คณะเป็นพวกอยู่คนเดียวไม่ได้ ต้องหาเรื่องมาคุยกัน ต้องเห็นหน้าคนโน้นคนนี้ มันก็ติดได้ทั้งสองแบบ เวลาฝึกจึงควรมีทั้งรวมกลุ่ม และอยู่คนเดียวสลับกัน ทีนี้เรามารวมกันในครั้งนี้ ก็ควรจะมาอยู่รวมๆ กันฝึกด้วยกัน

## ฝึกรู้สึกตัว

ในการฝึก ผมก็ได้แนะแนวทางไปบ้างแล้ว ใครจะใช้กรรมฐานหรือรูปแบบวิธีไหนก็ได้ เพียงแต่ให้มีความรู้สึกตัวอยู่ คำว่ารู้สึกตัวหมายความว่า ให้รู้ว่ามีเราอยู่คนหนึ่งในโลกนี้ **ขณะนี้ กายเราเป็นอย่างนี้ ใจเราเป็นอย่างนี้** ดูตรงๆ ลงไป กายมันอยู่ท่านี้ ขาซ้ายทับขาขวาอยู่ ให้รู้สึกลงไป ใจมันเป็นอย่างนี้ สบาย ไม่สบาย หรือไม่เห็นอะไรเลย มันโล่งๆ ไปหมด มึนๆ ตื้อๆ ให้รู้สึกลงไป ไม่ต้องไปพากย์นะ บางครั้งเราปฏิบัติธรรมก็มีปัญหาคือหาจิตไม่เจอ ไม่รู้จิตมันอยู่ที่ไหน หน้าตาเป็นอย่างไร เราไม่ต้องไปหา ไม่ต้องไปรู้ชื่ออะไรนะ นี่มันโลภะ นี่มันโทสะ นี่มันยินดีหรือยินร้าย ไม่ต้องพากย์ชื่อ แค่รู้ว่าใจตอนนี้มันเป็นอย่างนี้สักหน่อยมันเป็นอีกอย่างหนึ่ง มันไม่เหมือนเดิม เท่านี้ก็พอ ไม่ต้อง

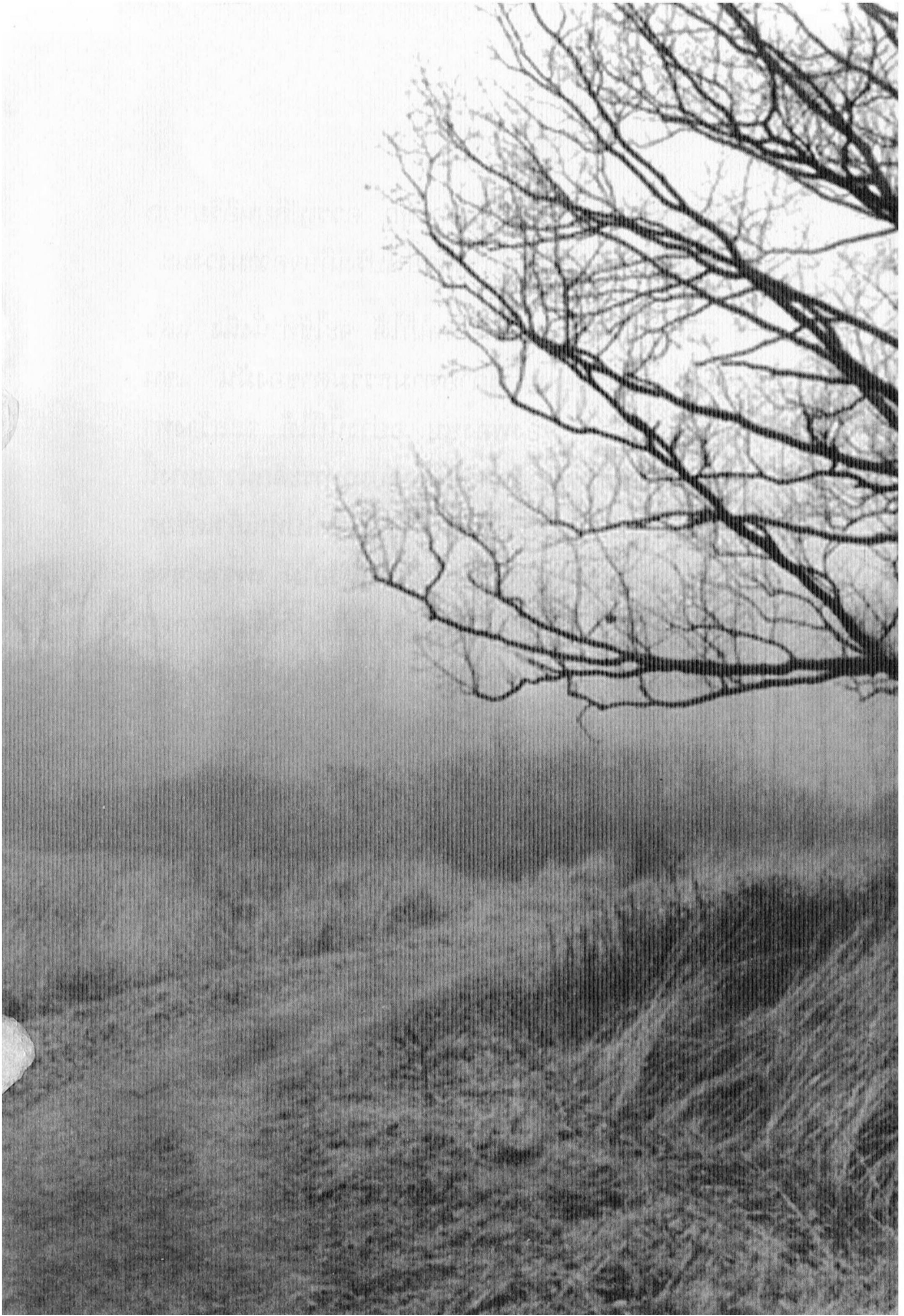
รู้ชื่อมันก็ได้ บางคนก็มีปัญหา รู้สึกจะรู้ตัวแต่ตอนมีโทสะ ตอนมีโลภะ ตอนยินดีตอนยินร้ายเท่านั้นเอง เพราะว่ารู้ชื่อมัน ส่วนสภาวะนอกจากนั้นไม่รู้ชื่อมัน ก็เลยไม่รู้จะทำยังไงดี เราไม่ต้องรู้ชื่อมันหรอก ให้รู้สภาวะ ใจเป็นอย่างไร มึนๆ ตื้อๆ สบายๆ โล่งๆ หนักๆ เบาๆ ก็ให้รู้ลงไปธรรมดาๆ ง่ายๆ ไม่ต้องไปเพ่งจ้องให้มันชัด ดูอยู่ห่างๆ แล้วมันจะเปลี่ยนแปลงให้เราเห็นเอง แค่เรารู้สึกตัวบ่อยๆ รู้กายรู้ใจบ่อยๆ ก็จะเห็นการเปลี่ยนแปลงของกายของใจ

**อิริยาบถนั่ง**

เทคนิควิธีการของแต่ละท่านก็ไม่เหมือนกันนะ เวลาเราอยู่ร่วมกันหลายๆ คน บางคนอาจจะทำอะไรที่เราไม่ชอบใจบ้างก็เป็นเครื่องมือให้เราได้ดูตนเองนะ เป็นอุปกรณ์เครื่องฝึกชนิดหนึ่ง ท่านไหนชอบนั่งก็นั่ง ถ้าบางท่านชอบกรรมฐานละเอียดๆ เช่น นั่งดูลมหายใจเข้าหายใจออก แถมหลับตาด้วย อันนี้ต้องระวังหน่อย เพราะมันจะเคลิ้ม หลับได้ง่าย ไม่ควรนั่งนิ่งนานเกินไป จะลูบมือ ลูบขา หยิกเข่า จะบีบนวดตัวเองบ้าง อย่างนี้ก็ได้ จะหลับตา หรือไม่หลับตาก็ได้ไม่มีปัญหาอะไร

เวลาเราทำกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ไม่ต้องห้ามความคิด คิดให้รู้ว่าคิดเท่านั้นเอง แล้วเราก็อยู่กับกรรมฐานของเราไป ไม่หยุดคิดก็ช่างมัน ไม่เป็นไร เราไม่ได้ฝึกให้หยุดคิดนะ **ฝึกให้รู้ว่าจิตมันคิดได้เอง จิตจะคิด ห้ามมันไม่ได้** นี้ประเด็นสำคัญนะ ให้เรารู้ตัว ดูลมหายใจเข้าหายใจออกไป บางคนจะรู้สึกที่ท้องพองยุบ หรือจะรู้สึกที่กายที่มันกระทบพื้น อย่างนี้ก็ได้ ให้รู้สึกธรรมดาๆ ไม่ต้องเอาจิตไปแช่เอาไว้ ไม่ต้องจดจ้องมัน ถ้าจิตมันหลงไปคิดเรื่องอื่น เราก็แค่รู้ว่านี่มันแอบคิดเรื่องอื่นแล้ว รู้เรื่องที่คิดก็ไม่เป็นไร แต่ไม่ต้องใส่ใจกับเรื่อง ใส่ใจว่าจิตมันไปคิด มันไม่หยุดคิดก็ไม่เป็นไร ไม่ต้องเครียดอะไรเลย สบายๆ ถ้าในอิริยาบถนั่งก็ทำอย่างนี้ คนไหนที่ชอบกรรมฐานละเอียด ให้ระวังการเคลิ้ม ถ้าทำไปแล้วรู้สึกง่วงก็ให้ลุกเดิน คนไหนที่สามารถดูความง่วงได้ ก็ทำต่อตามสบาย

คำว่าดูความง่วงได้หมายความว่า เห็นความง่วงมันก่อตัวขึ้นแล้วเรามองเห็นมัน จิตเราก็จะตื่นขึ้นนิดหน่อย แล้วก็ง่วงใหม่ ตื่นขึ้นใหม่ ง่วงใหม่ ตื่นขึ้นใหม่ บ่อยๆ อย่างนี้ก็ใช้ได้ คนนั้นก็เชิญนั่งง่วงไปตามปกติ ไม่เป็นไร อย่างนั้นเรียกว่าดูความง่วง แต่ปกติคนปฏิบัติต้นๆ นี้จะดูความง่วงไม่ได้ เพราะดูความง่วงปั๊บ ก็จะหลับไป หรือ



นิ่งเงียบหายไปเลย อย่างนั้นควรลุก ควรเปลี่ยนอิริยาบถ หรือเคลื่อนไหวร่างกายเข้าไว้ แต่อย่าไปรังเกียจความง่วงนะ

อิริยาบถนั่งท่านจะใช้ท่าไหนก็ได้ จะใช้ท่านั่งนิ่ง แล้วรู้สิ่งที่เคลื่อนไหวอยู่ในร่างกายตามธรรมดาของมัน เช่น ลมหายใจเข้าออก ท้องพองยุบ อย่างนี้ก็ได้ จะสร้างท่าขึ้นมา เช่น ยกมือ พลิกมือกลับไปกลับมา กระดิกนิ้ว อย่างนี้ก็ได้ ถ้าจะสร้างท่าขึ้นมาก็ให้ทำสบายๆ อย่าไปทำแล้วเครียด อย่าไปห่วงพะวักพะวงว่า มันจะถูกท่าหรือไม่ เพราะใจจะเครียด อย่างที่ผมบอกไปแล้วนะ เราไม่ได้ปฏิบัติเอาท่าทาง หรือปฏิบัติให้มันถูกท่าใดๆ หรอก เราปฏิบัติให้รู้สึกตัว ให้รู้ว่ากายเราเป็นอย่างนี้ ใจเราเป็นอย่างนี้ในขณะปัจจุบันนี้

## อิริยาบถเดิน

ต่อไปการปฏิบัติอิริยาบถที่เคลื่อนไหว ลุกขึ้นแล้วเดิน ใครจะเดินจงกรมก็เดินนะ หาที่สะดวกๆ แล้วก็เดินไป จะเดินในห้องนี้หรือออกไปเดินข้างนอกก็ได้ เวลาเดินนั้นให้เราเดินตามปกติ เดินธรรมดาๆ จะเดินช้าบ้าง เดินเร็วบ้างก็ได้ เดินสลับกันก็ได้ บางครั้งเดินช้านานๆ ก็จะเคลิ้มได้ง่ายเหมือนกัน ดังนั้น ก็ควรมีทั้งเดินช้าเดินเร็วสลับกันไป เวลา

เดินก็ไม่ต้องล็อกแขนล็อกมือให้อยู่ที่เดียวก็ได้ บางคนชอบเอามือไขว้หลังหรือบางคนก็กอดอกตลอด ควรให้มีการเคลื่อนไหวบ้าง บีบตนเองไปด้วยก็ได้ เคลื่อนไหวไปมาแล้วบิดกายไปด้วยก็ได้ ในอิริยาบถเดิน เราระลึกลงไปที่ใดที่หนึ่งแล้วหัดรู้สึกกายว่ามันเป็นอย่างไร ใจมันเป็นอย่างไร เอาการเดินก็ดี หายใจเข้าหายใจออกก็ดี เป็นที่ตั้งทำให้เราระลึกได้

ทีนี้ เวลาเดิน โดยปกติเราเดินกลับไปกลับมารวดเดียวเลยก็หลงได้ง่ายเหมือนกัน ดังนั้น ควรมีอิริยาบถยืนเข้ามาเพื่อช่วยให้นึกได้ ลองสังเกตดูเวลาเราเดินแล้วกลับตัวทันทีมันเหมือนวนอยู่ในอ่างยังไงก็ไม่รู้ มันไม่ค่อยรู้สึกตัว มัวแต่จะเดิน ก็เหมือนพวกมัวแต่จะนั่งนั่นแหละ เวลาเดิน ก็เดินเพื่อให้เกิดความรู้สึกตัว ถ้าไม่รู้สึกตัวมันก็หลงไปคิดเรื่องอื่นเราก็รู้ว่านี่มันหลงไปแล้ว คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ก็ไม่เป็นไร เรามาหัดรู้สึกตัวกับการเดินต่อไป รู้สึกถึงขาซ้าย ขาขวามันก้าวไป รู้สึกกายมันขยับมันเคลื่อนไหว จะรู้สึกที่ใดที่หนึ่งในกายในใจของเราก็ได้ การรู้สึกลงมาที่กายที่ใจนั้นไม่จำกัดที่อาศัยการเดิน อาศัยการนั่ง อาศัยลมหายใจ อาศัยอุปกรณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นเครื่องเตือนให้เราระลึกได้เท่านั้นเอง

## ระลึก รู้สึกตัว

การนึกได้ รู้สึกตัวขึ้นมานี่เองเป็นการฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ ตัวระลึกได้นี้เรียกว่าสติ ตัวรู้สึกว่าเรียกว่าสัมปชัญญะ

ที่เราฝึกสติ ฝึกสัมปชัญญะ มันแยกกันอย่างนี้ เรานึกได้ ระลึกได้ เช่น มันหลงไปเรารู้นี่หลงไปแล้ว เรียกว่ามีสติระลึกได้ ไม่ใจลอย พอนึกได้แล้วก็รู้สึกตัวทำให้เห็นว่ากายมันเป็นอย่างไร ใจมันเป็นอย่างไร นี่มันสองอย่าง ถ้าฝึกแล้วได้แต่สติ มันจะรู้แต่ตัวอารมณ์จะไม่เกิดความรู้สึกตัว ต้องฝึกให้ได้สัมปชัญญะคือความรู้สึกตัวด้วย

ปกติเราจะมัวแต่กำหนด การกำหนดนี้ถ้าทำถูก จะได้สติได้สมถะ ถ้าทำไม่ถูกหวังจะกำหนดให้ได้เยอะๆ หวังจะสงบนิ่งๆ อันนี้เป็นตัณหา ตัณหาคือความอยากได้ผลจึงมาปฏิบัติ อย่างนี้จะทำให้เครียด ฉะนั้น เวลาปฏิบัติ ให้ทำสบายๆ ในอิริยาบถเดินก็ให้มีอิริยาบถยืนมาขวางเอาไว้ จะได้มีความรู้สึกตัว การเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ นี่ จะทำให้รู้สึกตัวได้ดี เราเดินแล้วหยุดยืน ถ้าขณะเดินหลงไปเลย ก็ให้มารู้สึกตัวตอนหยุดยืน เห็นไหมว่า มันยังมีที่กั้นความหลงเอาไว้ ยืนแล้วทำความรู้สึกตัวขึ้นมาว่า ตอนนี้กายมันยืนอยู่ ใจมันเป็นอย่างไร หรือมันคิดมันหลงไปก็ให้รู้ ตอนจะหมุน

กลับมา ก็ค่อยๆ หมุน ไม่ต้องรีบร้อนอะไร เพราะการรีบร้อนมันจะหลงได้ง่าย ยิ่งถ้าเป็นคนอายุมากจะทำให้ร่างกายมีปัญหาเคล็ดขัดยอกได้ ค่อยๆ เปลี่ยน เปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ ก็ดี อย่างจะขึ้นบันได ก็ค่อยๆ ขึ้น ยกเท้าขึ้น ก้าวเท้าไป หัดรู้ตัวไป ใครจะใช้บันไดเป็นเครื่องฝึกก็ได้ จะช่วยให้รู้สึกตัวดี นี่เป็นอิริยาบถที่เคลื่อนไหว ที่เรียกกันว่าเดินจงกรม

คำว่า **เดินจงกรม** นี้ ไม่ใช่เดินชมนกชมไม้หรือเดินเรื่อยเปื่อยนะ **เดินอย่างมีรู้สึกตัว** ให้มีสติไปด้วย ไม่ใช่สักแต่ว่าเดินไป และไม่ใช่ต้องเดินให้ได้นานๆ เดินกลับไปกลับมาอยู่นั่นแหละ วนไปวนมา แล้วก็จมอยู่กับความสงบบ้าง จมอยู่กับอาการหลงไปเผลอไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ไปทั่วบ้าง อย่างนั้นไม่ได้เรียกเดินจงกรมนะ เดินจงกรมนี่เขาเดินให้รู้สึกตัวนะ ทานอาหารเสร็จใหม่ๆ แล้วไม่ค่อยรู้สึกตัว รู้สึกง่วง ก็ให้ลุกมาเดินให้มีความรู้สึกตัว เรียกว่า เดินจงกรม

คำว่า **นั่งสมาธิ**ก็ทำนองเดียวกัน นั่งให้รู้สึกตัว ไม่ใช่สักแต่ว่านั่งโงกง่วง เงียบนิ่ง งัวเงียไป อย่างนั้นใช้ไม่ได้ **การใช้อิริยาบถต่างๆ ใช้กรรมฐานต่างๆ เป็นที่ตั้งให้เกิดความรู้ตัว ไม่มัวแต่หลงไปนั่นเองคือการฝึกปฏิบัติ**



# ๕ วิปัสสนาคืออะไร

ผมได้พูดถึงวิธีการและหลักการในการปฏิบัติธรรมไปแล้ว เราปฏิบัติธรรมก็เพื่อ**ให้เกิดปัญญาเห็นความจริง** ดูเพื่อให้เห็นความจริงของกายของใจที่มันเปลี่ยนแปลง ไม่หยุดนิ่ง ไหลไปเหมือนสายน้ำ

กายกับใจ หรือขันธ์ ๕ นี้มันมีแต่ความเปลี่ยนแปลง สังเกตดูตั้งแต่เช้าจนมาถึงตอนนี้ เปลี่ยนไปตั้งเยอะแล้ว ตอนเช้าตื่นขึ้นมายังง่วงๆ อยู่ ตอนนี้อาจจะหายง่วงแล้ว หรือบางท่านง่วงหนักกว่าเดิมก็ได้ มันเปลี่ยนแปลงไป ตอนเช้ากายก็เป็นอย่างหนึ่ง ตอนนี้ก็เป็นอย่างหนึ่ง ตอนรุ่งเช้าเดินไปเดินมากายเบาสบาย พอกินข้าวเช้าเข้าไปก็หนักอีกแล้ว กายมันก็เปลี่ยนแปลงไปมา มันไม่อยู่นิ่งนะ ขันธ์ ๕ คือกายกับใจของเรานี้ **เราเฝ้าดูเพื่อให้เห็นว่ามันมีแต่ความเปลี่ยนแปลง** ไม่ใช่ดูเพื่อให้มันเป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ใช่จะไปแปลงให้มันเที่ยง ไม่ใช่ดูเพื่อให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งมันหายไป เพื่อที่จะเอาสิ่งใหม่ ไม่ใช่อย่างนั้น เราดูเพื่อให้เห็นความจริงของกายของใจ

**การดูให้เห็นแจ้งเรียกว่า วิปัสสนา**

**วิ** แปลว่า แจ่มแจ้งตามที่มันเป็นจริง

**ปัสสนา** แปลว่า มองเห็น เห็นแจ้งตามความเป็นจริง เห็นว่ามันเป็นเพียงแต่รูปเป็นเพียงแต่นาม ไม่ใช่ตัวเรา เป็นของเปลี่ยนแปลง เกิดเพราะเหตุปัจจัย บังคับบัญชาเอาตามใจชอบไม่ได้ ยิ่งคนอายุมากก็จะเริ่มเห็นชัดเจนขึ้นว่า บังคับบัญชาเอาตามใจชอบไม่ได้เลย ใจอยากจะเดินเร็วๆ กายมันก็ไม่ยอมเดินเร็วตาม อยากจะเดินจงกรมได้นานๆ ก็ไม่ไหวแล้ว ขาไม่ไปแล้ว ขาสั่นทีเดียว มันไม่ได้อย่างใจ ต่อไปจะหนักกว่านี้ขึ้นไปเรื่อยๆ ตามลำดับของมัน จนถึงไม่อยากจะตายก็ต้องตาย ไม่อยากจะพลัดพรากก็ต้องพลัดพราก แม้แต่ร่างกายเราที่รักมันมาก ก็ต้องทิ้งมัน เอาไปด้วยไม่ได้ ที่จริงแล้วมันเป็นอย่างนี้มาแต่ไหนแต่ไรแล้ว เมื่อเหตุปัจจัยยังพร้อมอยู่ ก็ดูเหมือนเรามีความสามารถบังคับบัญชาได้ เราเลยหลงผิด

อย่างเราเป็นหนุ่มสาวอย่างนี้นะ อยากเคลื่อนไหวไปทางไหนมันก็เคลื่อนไปได้ อยากยกมือซ้ายก็ยกได้ แท้ที่จริงไม่ใช่เรา เป็นจิตอยากจะยกก็ไปสั่งรูปให้มันยก รูปมีเหตุปัจจัยพร้อม สุขภาพยังดีอยู่ อาหารยังดีอยู่ ลมหายใจเข้าออกยังปกติอยู่ ไม่ป่วยไม่เป็นโรค มันก็ทำหน้าที่ของมันได้

พอเป็นอย่างนี้ เราก็เลยหลงยึดว่า เราอยากยกเมื่อไหร่ก็ยกได้ ถ้าเกิดการยึดขึ้นมาว่า ร่างกายนี้เป็นเรา เราอยากยกก็จะยกได้ เดี๋ยวต่อไปอยากจะยก แต่ยกไม่ขึ้น ก็จะเป็นทุกข์หนัก ทุกข์หนักอันนี้เกิดจากการยึด มันทุกข์ตั้งแต่มีการยึดแล้ว พอได้ดังใจอยู่ก็รู้สึกว่าไม่ทุกข์ พอไม่ได้ดังใจก็จะทุกข์ ทุกข์ที่เกิดขึ้นเป็นโทมนัสคือความเสียใจ ความไม่พอใจ ความไม่ได้ดังใจ

เรื่องทุกข์ ๓ ระดับ ที่ผมพูดให้ฟังไปแล้ว ตัวกายกับใจนี้มันเป็นทุกข์ล้วนๆ ไม่ใช่ตัวดีตัววิเศษอะไร ทีนี้เราไม่รู้ตามความเป็นจริง ไม่มีปัญญา ไม่ได้เจริญวิปัสสนาไปยึดเข้าก็เกิดทุกข์ซ้อนขึ้นมา มัวแต่แก้ทุกข์วนเวียนไป ก็ไม่หายทุกข์สักที เหตุผลที่เรามาฝึกให้เกิดปัญญาก็เพื่ออย่างนี้นะ เพื่อเห็นความจริงให้มันแจ่มแจ้ง

การเห็นแจ้งนี้เรียกว่าวิปัสสนา วิปัสสนา แปลว่า เห็นแจ้ง เห็นความจริง เรามองดู **ดูเพื่อให้มันเห็น ไม่ได้ไปทำอะไรมัน** ไม่ได้ดูให้กลายไปเป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ได้ดูให้มันหาย เวลานั่งนาน เราเจ็บหลังก็ไม่ใช่อยากจะหายแล้วไปกำหนดว่า เจ็บๆๆๆ พอหายก็ดีใจ ไม่หายก็ทุกข์ใจ ไม่ใช่อย่างนั้น เราไม่ได้ดูให้ความเจ็บมันหาย ดูให้มันเห็นว่าความเจ็บไม่ใช่ตัวเรา บังคับบัญชาไม่ให้เจ็บไม่ได้ นั่งนาน



ก็ต้องเจ็บ บางคนนั่งไม่นานก็เจ็บอยู่ดี เพราะอายุมากแล้ว เห็นไหมว่า มันไม่ใช่ตัวเรา เราบังคับบัญชาไม่ได้ ความเจ็บหรือทุกขเวทนาทางกายนี้ พอมีเหตุ มันก็เกิดขึ้นมา เมื่อกี้ไม่ได้เจ็บ เดินไปชนต้นไม้หรือไปเตะตอหรือเหยียบก้อนหินเข้าเลยเจ็บ มีเหตุจึงเจ็บ เห็นไหม ไม่ใช่ตัวเราเลย เมื่อกี้ไม่ได้เจ็บ พอเหยียบหินเลยเจ็บ ปล่อยไว้สักหน่อยหรือไปทายาก็หายแล้ว บางทีเราไปคิดเรื่องอื่นไม่ได้สนใจ ความเจ็บก็หายไป ไม่มีอยู่เลย ไม่ใช่ตัวเราเลย กายมันเจ็บไม่ได้ มันไม่พอใจไม่ได้ มันบ่นไม่ได้ ความเจ็บอาศัยกายเกิด เราดูเพื่อให้มันเห็นอย่างนี้ ไม่ใช่ดูเพื่อให้มันหาย พระอรหันต์ไม่ได้เอาร่างกายเอาจิตใจไปทิ้งที่ไหนนะ พระอรหันต์ยังมีกายมีใจเป็นก้อนทุกข์ทำหน้าที่ไป แต่ท่านไม่มีความยึดมั่นถือมั่น **ใจเป็นอิสระจากขันธ์** จึงไม่จับฉวยสิ่งเหล่านี้ขึ้นมาให้จิตเป็นทุกข์อีก ทีนี้เราทั้งหลายผู้ที่เป็นปุถุชนหรือผู้ที่ยังไม่เข้าใจแจ่มแจ้งขนาดนั้น *เราก็หยิบเอาทุกข์เหล่านั้นแหละมายึด ไม่เอาทุกข์อันนี้จะเอาทุกข์อันนั้น ผลักทุกข์อันนี้ทิ้งเที่ยวตะครุบทุกข์อีกอันหนึ่ง มันก็เลยวนเวียนๆ ไปเรื่อย นี่เรียกว่ายังไม่รอบรู้ทุกข์ ยังรู้ทุกข์ไม่แจ่มแจ้ง ก็เลยเกิดการยึดขึ้น*

ทุกข์นี้เรามีหน้าที่รู้ให้แจ่มแจ้งนะ การรู้ทุกข์ให้แจ่มแจ้งนี้แหละเป็นวิธีทางของวิปัสสนา ดูเพื่อให้เห็น เห็นให้มัน

แจ่มแจ้งตรงความจริง ไม่ใช่เป็นการแปลงจิต อย่างเรากลัวผี ก็บริกรรมพุทโธ หรือสวดอิติปิโส หรือไปที่สว่าง อย่างนี้เป็นการแปลงจิตให้ดี มีความสงบเป็นกุศล หายกลัวได้ การที่เราแปลงจิตให้สงบนิ่งนี้จะไม่มีไตรลักษณ์ให้ดู บางทีจิตมันจะเชื่อง บางคนก็แปลงจนทื่อไปเลยก็มีนะ มีแต่ความสุขนั่นแหละ ก็ดีเหมือนกัน มีความสุขดีกว่ามีความทุกข์ แต่ไม่พ้นทุกข์ วิธีการนี้เรียกว่าเป็นสมถะ

**สมถะนั้นทำให้จิตได้พักผ่อน มีความสุข แต่วิปัสสนาทำให้จิตพ้นทุกข์** ไม่เหมือนกัน ดังนั้น ในการปฏิบัติที่ถูกต้องนี้เราไม่เน้นที่ความสุขความสงบนิ่งอะไรทั้งนั้น เราเน้นที่การพ้นทุกข์ การที่จิตจะพ้นทุกข์ได้ก็เพราะไม่เกิดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่จะไม่เกิดความยึดมั่นถือมั่นได้ก็เพราะรู้กายรู้ใจอย่างแจ่มแจ้งว่า มันเป็นทุกข์ เป็นไปอย่างนั้นของมันเอง ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา วิปัสสนาก็ดูให้มันแจ่มแจ้งลงไปอย่างนี้

การที่จะมีปัญญาเห็นอย่างนั้นก็ต้องอาศัยจิตที่มีสมาธิ

จะมีสมาธิได้ก็ต้องอาศัยศีล

**จะมีศีลได้ก็ต้องอาศัยสติสัมปชัญญะ**

อาศัยความรู้สึกตัวมารู้เท่าทันความยินดียินร้ายต่างๆ ที่เกิดขึ้นเวลามีการกระทบอารมณ์ จนจิตใจเป็นกลางมีความตั้งมั่นต่อสภาวะทั้งดีและไม่ดีที่เกิดขึ้น ผ่านเข้ามาแล้วผ่านออกไป จิตไม่วนเวียนไปตาม ไม่เกิดการดิ้นรนคอยรักษาดีคอยหนีร้าย ทำให้จิตไม่เกิดทุกข์ ที่เราต้องมาฝึกรู้สึกตัว ที่เรียกกันว่ามาฝึกปฏิบัติธรรม แท้ที่จริงก็คือมาฝึกให้มีสติสัมปชัญญะนั่นแหละ

สติกับสัมปชัญญะนี่ต้องแยกให้ออกและปฏิบัติฝึกฝนให้ถูก สติคือความระลึกได้ในกายในใจ ระลึกรู้ที่ใดที่หนึ่งภาษาเราทุกวันนี้คือนึกได้ ไม่หลงไป ปกติเรามัวแต่หลงไปคิดเรื่องนั้นบ้างเรื่องนี้บ้าง โดยมากหลงคิดทางใจ คิดเรื่องลูกหลาน เรื่องงาน เรื่องกำไรขาดทุน เรื่องอะไรจิปาถะ ที่เรามีธุระจะทำ การหลงไปคิดอยู่กับเรื่องต่างๆ นี้เรียกว่าไม่มีสติ พอมีสติก็คือไม่หลง แค่นึกได้ว่า เมื่อกี้มันหลงไป อันนี้ก็มีสติขึ้นมาทีหนึ่ง ส่วนใหญ่ นานมากเราจึงนึกได้ทีหนึ่งนะ คิดไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ยาวมาก คิดจนขี้เกียจคิดแล้วจึงรู้ว่า อ้าว..เมื่อกี้คิดไปนี่ รู้สึกตัวขึ้นมาหน่อยเดียว ก็ไปคิดเรื่องอื่นอีกแล้ว คิดยาวไปเรื่อยเป็นชั่วโมงๆ ไม่รู้สึกตัวสักที บางคนก็คิดเรื่องนั้นต่อด้วยเรื่องนี้ กลายเป็นคนฟุ้งซ่านไปเรื่อยไม่มีสติเลย มัวแต่หลง มัวแต่คิด



# ๖ ลักษณะของสติ

สติที่เป็นตัวระลึกมีลักษณะเป็นอย่างไร ก็คือ ตรงข้ามกับหลงนั่นแหละ ที่เรานึกได้เรียกว่ามีสติ ระลึกได้ในกายในใจ

### สติที่ใช้ในการทำงาน

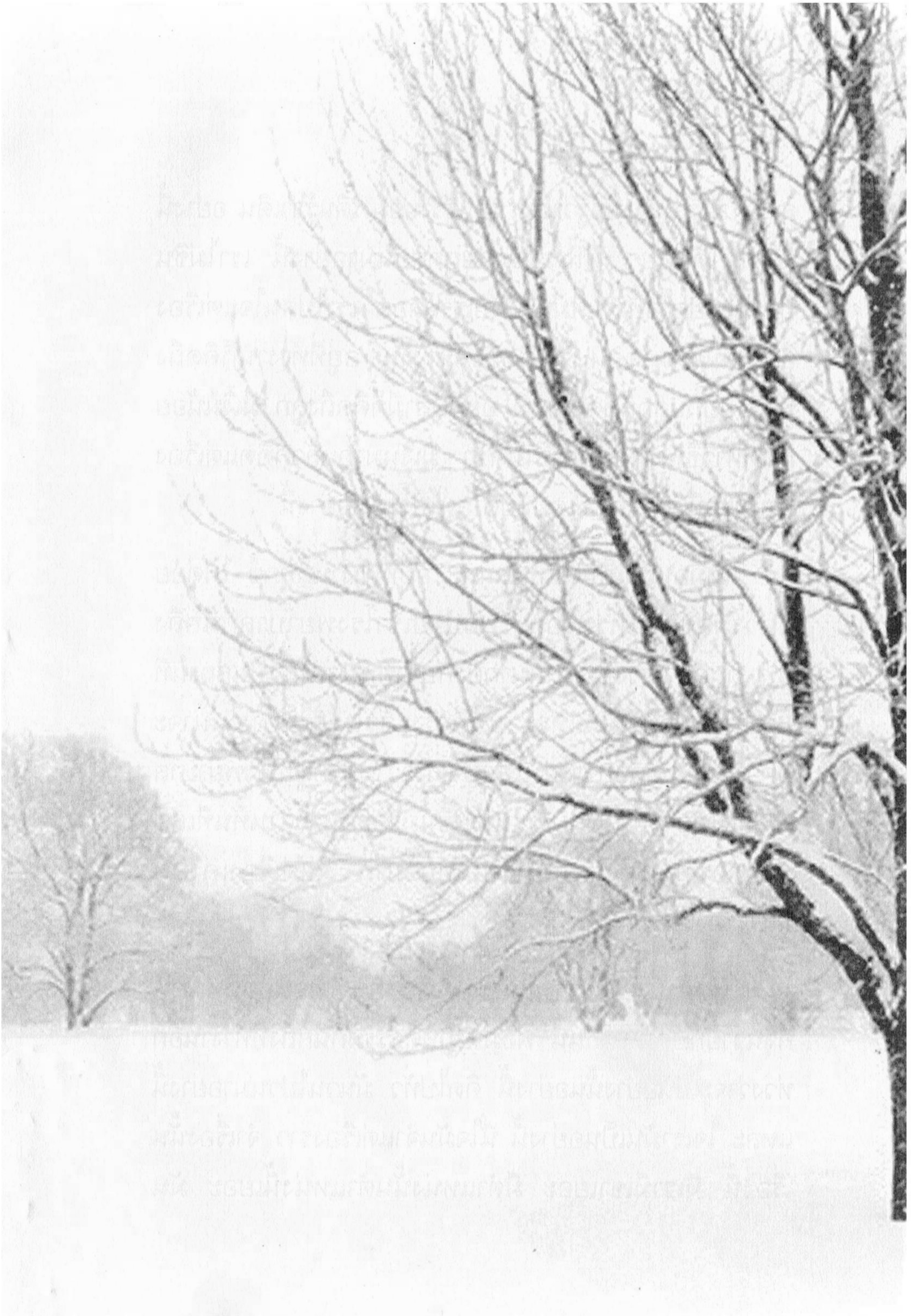
ทีนี้โดยความจริงแล้ว สติที่ใช้ในการทำงานหรือใช้ในการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เวลาเราจดจ่ออยู่กับการงานที่ถูกต้องนั้น เราทำด้วยจิตที่มีสมาธิ อย่างนั้นก็เรียกว่ามีสติเหมือนกัน เพียงแต่ว่าเป็นสติในทางโลกๆ ทั่วไป

### สติที่ใช้ในการปฏิบัติธรรม

การที่เราปฏิบัติธรรมนี้ เราปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ ต้องใช้สติอีกชนิดหนึ่งที่จะทำให้เกิดปัญญาได้ คือสติที่มาระลึกในกายในใจ จะเป็นสติชนิดที่จะพัฒนาไปเป็นสัมมาสติต่อไปในอนาคต สติตัวนี้เป็นสติที่**ระลึกได้ในกายในใจ** ไม่ใช่สติกำหนดกายกำหนดใจ เป็นสติระลึกได้ เป็นสติที่นึกเองได้

การระลึกได้หรือการนึกได้ก็คล้ายๆว่าเราเผลอไปแล้วพอเราขยับกายก็นึกได้ว่า อ้อ.. กายมันอยู่ท่านี้ มันยืนอยู่ นั่งอยู่ ใจมันเป็นอย่างนี้ สบาย ไม่สบาย คิดไปแล้วเวลาได้ยินคนพูด พอความโกรธเกิดขึ้นก็ระลึกรู้ทันทีว่านี่มันโกรธ อย่างนี้เรียกว่าสติระลึกได้ เป็นสติที่ระลึกเองไม่ได้กำหนดเอา ซึ่งสติที่จะระลึกได้เองนี้ก็ต้องฝึกเอา ฝึกโดยการที่เราเตือนตนเองให้นึกได้บ่อยๆ ให้ระลึกที่กายที่ใจบ่อยๆ มีความรู้สึกตัวบ่อยๆ พอรู้จักกาย รู้จักใจ รู้จักสภาวะในกายในใจ ก็จดจำสภาวะต่างๆ ในกายในใจได้ มันมีแต่สภาวะต่างๆ ที่เกิดดับเปลี่ยนแปลง แต่เดิมรู้สึกมันเป็นเรา อย่างนี้มันไม่เห็นอะไรเลย มีแต่ความหลง เมื่อเรามาหัดรู้สภาวะแต่ละอย่างๆ ในกายในใจเรา อันนี้จะมีสติเกิดขึ้น ไม่มัวแต่หลง ทำไมเราจึงหลงบ่อยเหลือเกิน ก็เพราะว่าเราเห็นว่ากายใจนี้มันเป็นเรา **การเห็นว่าเป็นตัวเรานี่เพราะหลงแล้ว** เราจำแต่เรื่องราวที่เกี่ยวกับเราของเราเอาไว้ ใจจึงหลงง่าย เราถูกสอนมาอย่างนั้น ไม่มีใครเขาสอนให้เราย้อนกลับมาดูกายดูจิตใจ ส่วนใหญ่จะสอนให้รู้ไปแต่ข้างนอก รู้เรื่องนั้นเรื่องนี้ เพื่อใช้ในการทำมาหากิน

พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า **ให้มาดูที่ตัวเองเป็นหลัก** เวลาโกรธไม่พอใจก็ดูว่า จิตมันโกรธไม่พอใจ กายเป็นอย่างไรรู้

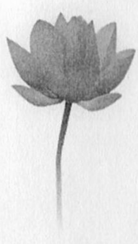


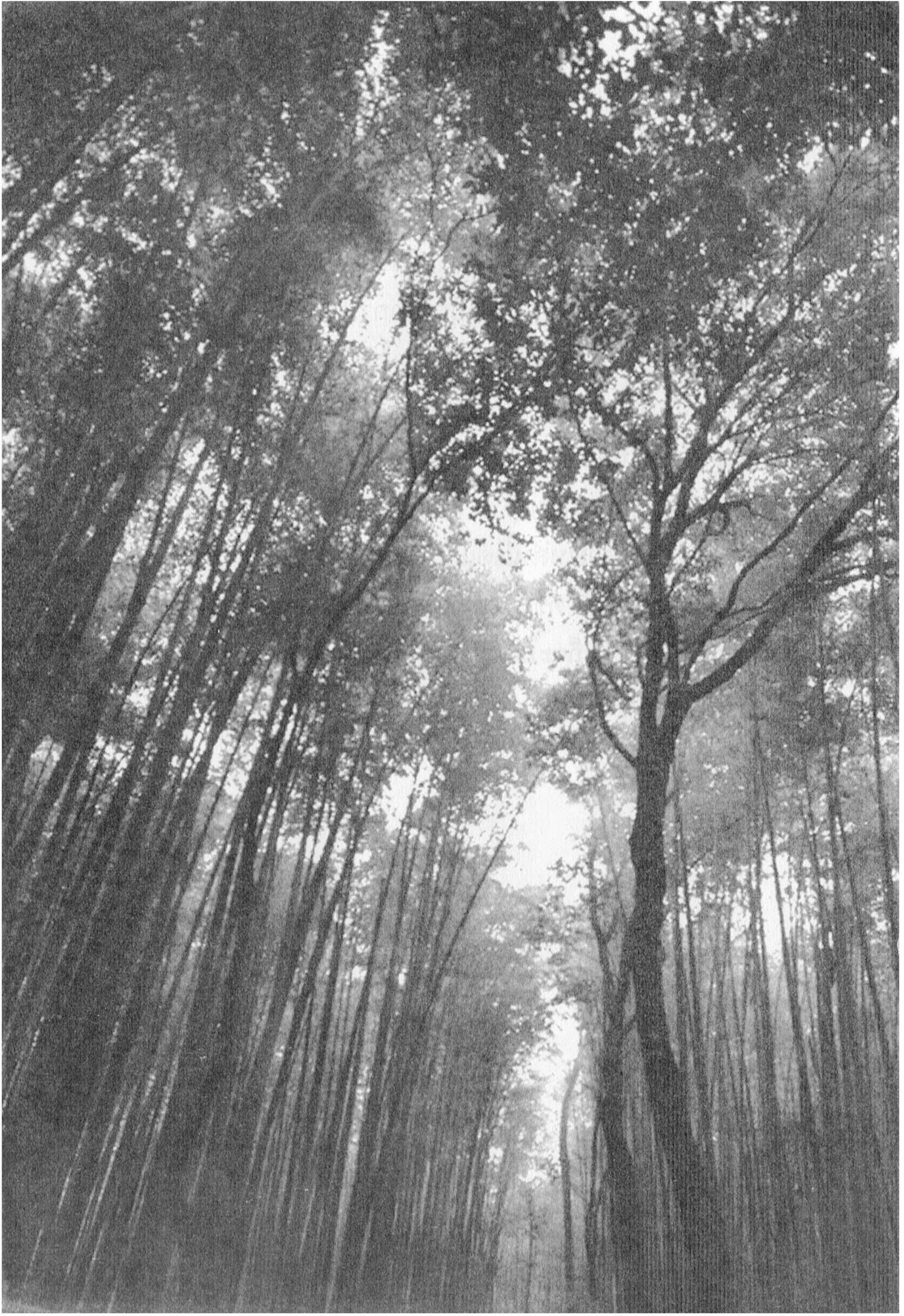
ลงไป นั่งรู้ว่านั่ง ยืนรู้ว่ายืน นอนรู้ว่านอน เดินรู้ว่าเดิน อย่างนี้ รู้สึกให้ได้บ่อยๆ ที่นี้เราไม่เคยถูกสอนมาอย่างนี้ เราไม่ชินที่จะดูกายดูใจทั้งๆ ที่มันไปกับเราตลอด เราไปสนใจแต่เรื่องอื่น ตื่นขึ้นมาตอนเช้าก็คิดถึงที่ทำงาน อยู่ที่ทำงานก็คิดถึงบ้าน อยู่กับลูกก็คิดถึงสามี อยู่กับสามีก็คิดถึงลูก มีเงินน้อยก็คิดหาวิธีลงทุนให้ได้เงินมากๆ มีเงินมากแล้วก็คิดแต่เรื่องทำนั่นทำนี่ วุ่นวายไม่เคยหยุด วนไปวนมาอย่างนี้

เหมือนเราเป็นคนทำงานนะ อยู่ที่ทำงานก็ทุกข์ ไม่ค่อยมีความสุขเท่าไหร่หรอก พอป่วยเข้าโรงพยาบาลก็นึกถึงที่ทำงานอีก ห่วงที่ทำงานมากยังกับว่าที่ทำงานมันเป็นสถานที่ให้ความสุขอย่างนั้นแหละ แท้ที่จริงแล้วไม่ได้ไปทำงานน่าจะมีความสุขกว่าด้วยซ้ำไป แทนที่จะมีความสุขอยู่ที่โรงพยาบาลนะ ไม่ต้องไปทำงาน เราป่วยขึ้นมาละก็ห่วงงานทันทีเลย ทั้งที่ตอนทำงาน อยู่ที่ทำงานก็ทุกข์มาก มีแต่เรื่องเครียด มีแต่เรื่องรีบร้อน

เรามาปฏิบัติธรรมก็ทำนองเดียวกัน ตอนอยู่ที่ทำงานก็วุ่นวายกับคนนั้นคนนี้ พอมาปฏิบัติธรรมก็นึกถึงที่ทำงานอีก ห่วงว่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ คิดไปทั่ว มันวนไปวนมาอย่างนี้แหละ ใจเรามันเป็นอย่างนี้ นี่ใจมันจำแต่เรื่องราว จำเรื่องนั้นเรื่องนี้ มีเรามีเขาเยอะ มีตำแหน่งนั้นตำแหน่งนี้เยอะ มัน

ก็เลยหลง ที่นี้จิตจะมีสติได้ก็เพราะไม่หลงไปตามเรื่องเหล่านั้น ที่จะไม่หลงไปตามเรื่องก็คือระลึกได้ในกายในใจนี้ ระลึกได้ ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก อาการนั่งของกาย อาการยืน ของกาย อาการที่มือเคลื่อนไหวไป กำมือเข้า แบมือออก กระพริบตา ท้องพองขึ้นยุบลง เจ็บตรงนั้น ปวดตรงนี้ ใจ สบาย ใจไม่สบาย เครียด พอใจ ไม่พอใจ อิจฉา รีบร้อน ตื่นเต้น เป็นสุข เป็นทุกข์ รู้ไปแต่ละอย่างๆ อย่างนี้ไปเรื่อยๆ เมื่อจิตจำสภาวะเหล่านี้ได้แล้ว ต่อไปกายใจเปลี่ยนแปลง มี สภาวะแบบนั้นเกิดขึ้น **สติก็จะระลึกได้เอง ระลึกได้บ่อยขึ้น นึกได้บ่อยขึ้น ก็จะไม่หลงมาก ไม่หลงนาน อย่างนี้เรียกว่า การระลึกได้**





# ๗ สัมมาสติ

การระลึกได้ที่เกิดขึ้นเองนี้มาจากการที่เราฝึกฝน หรือเตือนตนเองให้มารู้สึกอยู่ในกายในใจบ่อยๆ ตอนแรกก็อาศัยตะล่อมเอาหรือเตือนตนเองเอา หรือบางคนก็ใช้เทคนิคพิเศษต่างๆ นานาที่เราคิดค้นกันขึ้น เทคนิคต่างๆ เหล่านั้นก็ใช้เพื่อฝึกให้รู้กายรู้ใจ เพื่อให้สติเกิดขึ้น **สติจะระลึกได้เองก็ต่อเมื่อเราเรียนรู้สภาวะในกายในใจได้มาก** เมื่อมีสภาวะนั้นๆ เกิดขึ้น สติก็จะระลึกได้เอง การระลึกรู้ได้เองบ่อยๆ เป็นสติที่มีกำลัง สติที่มีกำลังนี้ไม่ต้องช่วยเขา เขาจะเกิดเอง แต่ถ้าใครยังไม่มีสติที่มีกำลังอย่างนี้ ต้องช่วยโดยการมาฝึกฝนเอา

ถ้ามีสติระลึกได้แล้วก็ยังไม่พอนะ ต้องมีความรู้สึกตัวด้วย ตัวความรู้สึกตัวนี่จะทำให้เกิดปัญญามองเห็นกายเห็นใจตามความเป็นจริง จะสามารถแยกสิ่งที่ถูกรู้กับผู้รู้ออกจากกันได้ ทำให้ใจเราไม่จมแปะอยู่กับอารมณ์ ถ้าเราฝึกโดยถูกต้องก็จะเข้าใจได้ว่า อาการที่จิตมันถอยห่างจากตัวอารมณ์มันเป็นอย่างไร ความทุกข์ยังมีอยู่แต่ว่าเราไม่เกี่ยวข้องกับทุกข์ เป็นคนดูทุกข์เฉยๆ ทุกข์ต่างๆ ปัญหา

ต่างๆ ยังมีอยู่ แต่ใจไม่ได้เป็นปัญหากับปัญหาเลย การงานยังวุ่นวายอยู่เหมือนเดิม แต่ใจไม่วุ่นกับความวุ่นนั้นเลย การงานยังเยอะเหมือนเดิมเลย แต่ใจไม่ได้วุ่นวายด้วย ยังทำการงานด้วยความขยันไปตามปกติ แต่ใจถอยห่างออกมาเป็นคนดูมากขึ้น อย่างนี้เรียกว่าแยกผู้รู้กับสิ่งถูกรู้ออกจากกันได้ จิตจะแยกจากสิ่งที่ถูกรู้ได้ก็ต้องอาศัยความรู้สึกตัว เพียงแค่การระลึกได้เท่านั้นยังทำอย่างนี้ไม่ได้ ต้องรู้สึกตัวเป็น

ถ้าเรามีสติ มีความระลึกได้ ไม่จำเป็นว่าจะต้องรู้สึกตัวเสมอไป แต่ถ้าเรารู้สึกตัวจะต้องมีความระลึกได้เสมอ นี่มันต่างกันอย่างนี้ **ถ้ามีสติไม่จำเป็นต้องมีสัมปชัญญะ** บางครั้งมีสติแต่ไม่มีสัมปชัญญะก็มี **แต่ถ้ามีสัมปชัญญะจะต้องมีสติเสมอ** นี่ประเด็นสำคัญมันอยู่ตรงนี้ ดังนั้น เวลาเราฝึกเราต้องเข้าใจประเด็นนี้ให้ดีๆ ถ้ามีสติ บางครั้งไม่มีสัมปชัญญะก็ได้ เช่น เรากำหนดอารมณ์กรรมฐานอยู่ มีความเจ็บเกิดขึ้นนั่งนานเลยปวดหลัง บางคนก็กำหนดลงไปว่า ปวดๆ กำหนดแล้วหายก็ดีใจ บางคนไม่หายก็หาวิธีจะทำให้มันหายอย่างนี้ ถ้าฝึกรู้อารมณ์อย่างถูกต้องจะได้แต่สติ จะแยกความรู้สึกที่เป็นผู้รู้ออกมาไม่ได้เพราะเราไม่รู้สึกตัว

ดูลมหายใจก็เหมือนกัน เราก็ตั้งสติเลยว่า เอาสติไว้ที่โพรงจมูก หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ถ้าทำถูกต้อง เรา

ชอบอารมณ์นี้ ใจสงบได้สมถะ สติเป็นองค์ธรรมฝ่ายสมถะ ทำให้จิตสงบ เวลาเรามีสติไม่จำเป็นต้องมีสัมปชัญญะเสมอไป บางคนทำกรรมฐานมานานแล้ว แต่ใจมันไม่ถอยห่างจากตัวอารมณ์สักที ไปแช่อยู่กับอารมณ์อย่างนั้นแหละแล้วก็มีความสุขอยู่เรื่อย ออกไปทำงานก็วุ่นวายเหมือนเดิม มาทำกรรมฐานใหม่ก็มีความสุขใหม่ ไปทำงานก็วุ่นวายอีกเหมือนเดิม วนเวียนอย่างนี้กลับไปกลับมา นี่เรียกว่าฝึกแล้วได้แต่สติ วิธีนี้ฝึกง่ายมาก เพราะการทำสมถะคือการสนใจที่ตัวอารมณ์ใดหนึ่ง เปลี่ยนอารมณ์ให้จิตได้อยู่อย่างมีความสุข

ส่วนสัมปชัญญะ คือ ความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวนี่อธิบายยากหน่อยนะ รู้สึกตัวมันเป็นอย่างไร ต้องไปหัดเอาเอง หัดให้มันรู้สึกว่า มีเราอยู่อีกคนหนึ่งในโลกนี้ ดูลมหายใจเข้าลมหายใจออก รู้สึกตัว เราไม่หายไป เรายังอยู่ในโลกนี้คนหนึ่ง อุปมาเหมือนกับเราดูทีวีก็ได้ เวลาเราดูทีวี เราก็จะสนใจแต่เรื่องในทีวี มีนางเอกพระเอกรักกัน นางร้ายกับนางเอกเถียงกันอย่างโน้นอย่างนี้นะ ตัวเราผู้ดูนี่หายไปแล้ว ตัวเราหายไป รู้แต่เรื่อง เหมือนกับเรามาทำกรรมฐาน ตัวเราหายไปเลยมีแต่อารมณ์กรรมฐาน นี่เรียกว่าได้แต่สติ ถ้าทำถูกจะได้จิตสงบ ถ้าทำไม่ถูกก็จะหลงไปทั่วเลย บางทีก็ซึมหลับไปก็มี

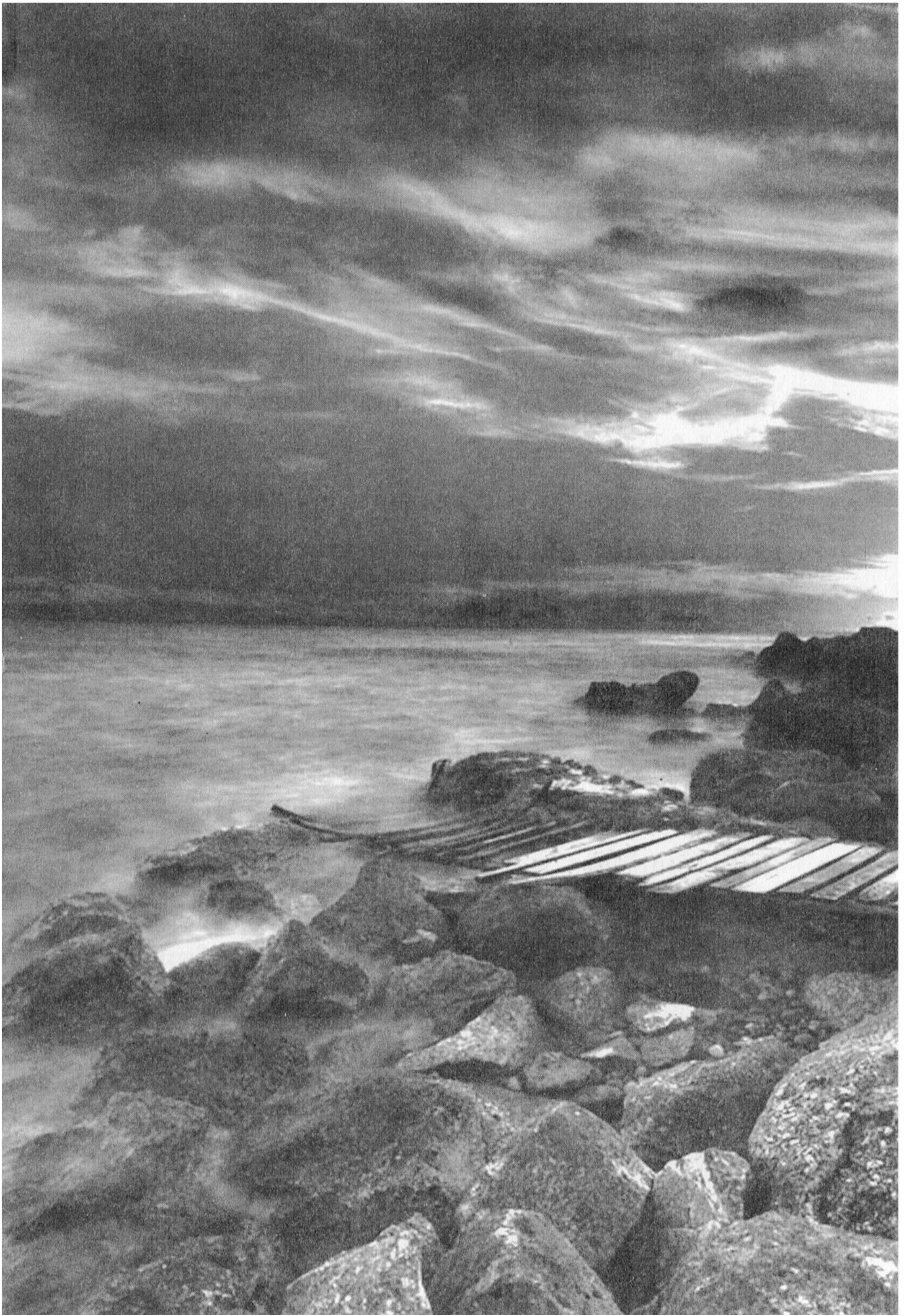


# ๘ การแยกจิตออกจากอารมณ์

ถ้ามีสัมปชัญญะจะมีความรู้สึกตัว รู้สึกตัวว่ามีเราอยู่อีกคนในโลกนี้ ยกมือขึ้นมีความรู้สึกตัว รู้สึกว่ามีเราอยู่คนหนึ่งนะในโลกนี้ เราไม่ได้หายไปจากโลก **เรากำลังทำอะไรรู้สึกอย่างไรก็รู้ มีความรู้เนื้อรู้ตัวอยู่ ไม่หลงจมไปสิ่งใดสิ่งหนึ่ง** ความรู้สึกตัวที่เราฝึกฝนนี่แหละ ต่อไปจะมีความชำนาญ แล้วก็จะเกิดปัญญาเห็นว่า ท้องที่พองขึ้นยุบลงลมหายใจที่เข้าออกนี้ เป็นสิ่งที่ถูกดู ส่วนจิตที่มีความรู้สึกตัวอยู่นั้นเป็นคนดู มี ๒ อัน **มีสิ่งที่ถูกรู้กับผู้รู้**ขึ้นมา นี่อาศัยความรู้สึกตัวจึงจะสามารถแยกจิตออกจากอารมณ์ได้ ต่อไปทุกข์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในจิตก็จะกลายเป็นสิ่งที่ถูกดู ส่วนเราเป็นคนดู งานที่ดูวุ่นวายก็กลายเป็นสิ่งที่ถูกดู ส่วนเราเป็นคนดู เป็นคนจัดการ ทำงานไปตามสมควร ต่อไปใจก็ยังทุกข์แต่เราไม่ทุกข์กับใจที่เป็นทุกข์ เป็นคนดูทุกข์แต่ใจเป็นสุขทุกข์ก็ยังสามารถเข้ามาสู่ใจได้ เพียงแต่ไม่ทุกข์ไปกับทุกข์ส่วนใหญ่เราจะไม่เป็นอย่างนั้น พอมีทุกข์เกิดขึ้นก็เข้าไปตะลุมบอนเลย เลยทุกข์หนักกว่าเดิม ไปเสริมไปปรุงแต่งมันให้ทุกข์หนักกว่าเดิม บางทีเรื่องไม่มีอะไร เราไปปรุงแต่ง

ให้เป็นทุกข์ก็มี อย่างนี้เพราะว่าไม่สามารถแยกผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ออกจากกันได้ ไม่มีความรู้สึกตัว

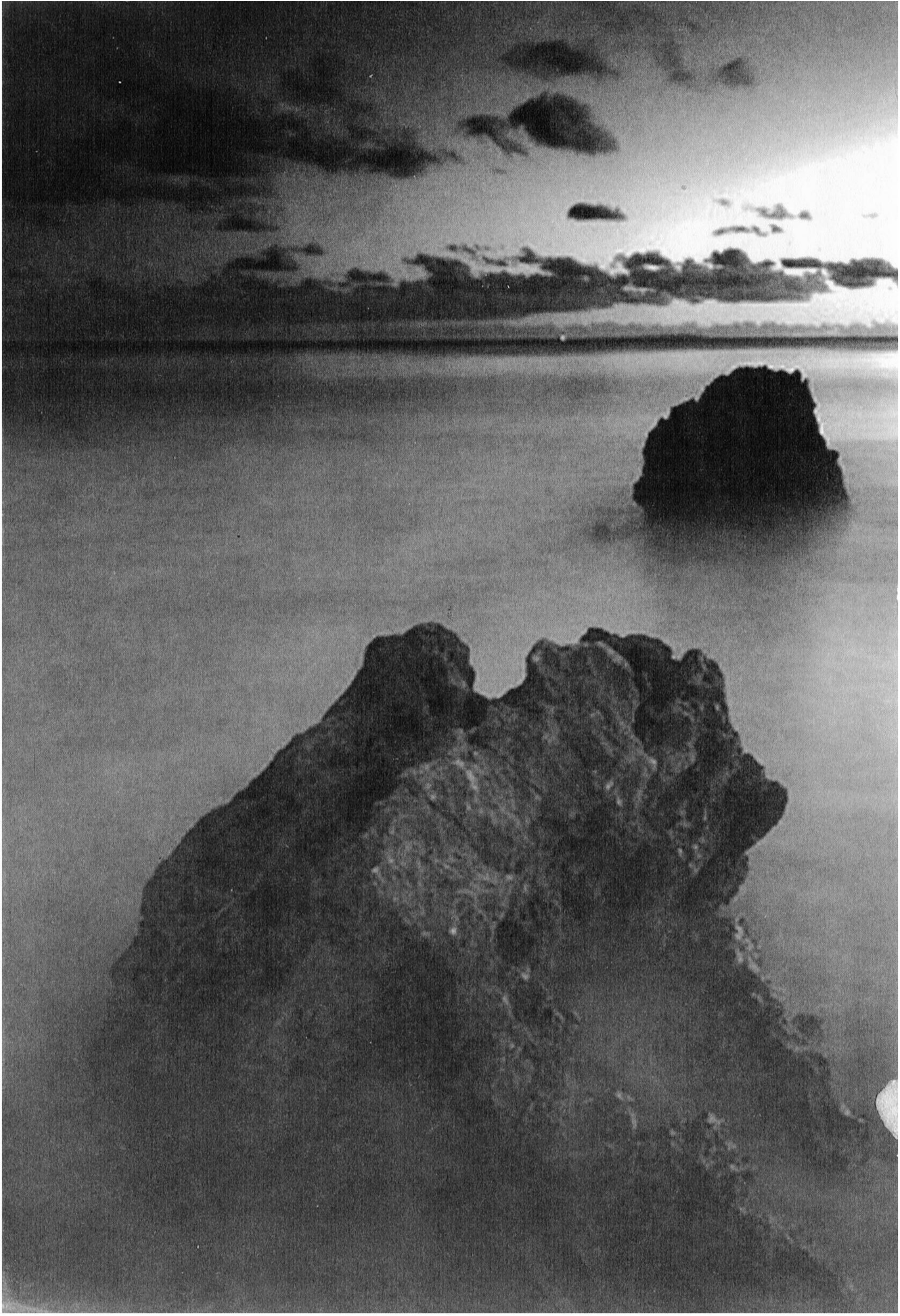
**สติเป็นองค์ธรรมฝ่ายสมถะทำให้จิตสงบ สัมปชัญญะเป็นองค์ธรรมฝ่ายปัญญา ทำให้สามารถแยกจิตออกจากอารมณ์ได้** ตามรู้ตามดูต่อไปจะเห็นความจริงของกายของใจได้ ถ้ามีสติไม่จำเป็นต้องมีสัมปชัญญะ ถ้ามีสัมปชัญญะต้องมีสติอยู่ด้วยเสมอ ด้วยเหตุผลอย่างนี้เวลาเราฝึกจึงไม่ต้องเน้นที่อารมณ์กรรมฐาน ให้เน้นที่ความรู้สึกตัว เพราะถ้ามีความรู้สึกตัวจะต้องระลึกที่ใดที่หนึ่งในกายในใจนั่นแหละ ถ้าไม่ระลึกที่กายที่ใจจะรู้สึกตัวไม่ได้ การฝึกรู้สึกตัวเข้าไว้จึงเป็นการฝึกที่เรียบง่ายที่สุด ไม่ต้องสนใจอารมณ์กรรมฐาน ไม่ต้องสนใจวิธีการ จะใช้วิธีการไหนก็ได้ อารมณ์กรรมฐานไหนก็ได้ ขอให้มีความรู้สึกตัวเกิดขึ้น สังเกตดูเวลาที่เราหลงไปแล้วรู้สึกตัวขึ้นมาทีหนึ่ง นี่แสดงว่า จิตไประลึกที่จิตหลงเข้าพอระลึกแล้วก็รู้สึกตัวขึ้นมา จะรู้สึกว่า มีเราอยู่อีกคนในโลกนี้ เมื่อกี้ตัวเราหายไปจากโลก ไม่มีอยู่เลย กายเป็นอย่างไรก็ไม่รู้ ใจเป็นอย่างไรก็ไม่รู้ พอรู้สึกตัว ก็รู้ว่ากายเป็นอย่างนี้ ใจเป็นอย่างนี้ อย่างนี้นะ หรือเราเดินๆ ไปเตะก้อนหินเข้า เจ็บ รู้สึกตัวขึ้นมา มีการระลึกได้ที่ความเจ็บที่เกิดขึ้นก็มีความรู้สึกตัว ส่วนใหญ่เราต้องอาศัยเหตุการณ์แรงๆ จึงจะ



รู้สึกตัวได้ ถ้าเหตุการณ์ธรรมดาๆ ทั่วไป เราก็หลงไปอย่างนั้นแหละ หายใจเข้าหายใจออกก็หลงไปตลอด ไม่รู้สึกตัว ไม่รู้ว่าหายใจเข้าหายใจออกเลย จะระลึกได้อีกทีตอนหายใจจะไม่ออกแล้ว เป็นหวัดจึงนึกถึงลมหายใจได้ อย่างนี้มันน้อยเกินไป ดังนั้น ที่เราฝึกนี่นะ ฝึกเพื่อให้นึกได้บ่อยๆ ระลึกได้บ่อยๆ ไม่ใช่ว่านานๆ ระลึกได้ที อย่างนั้นมันเกิดปัญญาไม่ได้ ความหลงมันเยอะเกินไป **เวลาเราหลงมากๆ กิเลสมันก็มีเวลาก่อปรุงตัวได้ เป็นกิเลสชนิดแรงๆ เยอะ** มันจึงปกปิดจิตใจไว้หมด ทำให้ใจไม่เกิดปัญญา ไม่เห็นความจริง เราจึงต้องมาฝึกสติฝึกสัมปชัญญะ ไม่ให้มัวแต่หลงไป

ในตอนต้นนี้ ถ้าใครฝึกอะไรยังไม่เป็นเลย ไม่เคยทำอะไรมาเลย จะฝึกเฉพาะสติมาก่อนก็ได้ แต่ให้รู้ไว้ว่า เรากำลังฝึกสติอยู่ เช่น บริกรรมพุทโธๆ ไป นี่เป็นการฝึกสติยังไม่ได้สัมปชัญญะ ต้องรู้นะ เราฝึกสติอยู่ ฝึกเพื่อให้เกิดความรู้สึก ไม่ได้ฝึกเอาสงบ ไม่ได้ฝึกเอาดีอะไร พอจิตมันเริ่มสงบแล้ว เราต้องหัดรู้เท่าทันจิตใจตนเองว่า ตอนนี้จิตมันสงบ ตอนนี้ร่างกายเรานั่งอยู่ หรือหากจิตไม่สงบ ฟุ้งซ่านก็ให้รู้ลงไป แล้วก็หัดใช้ความรู้สึกแยกแยะต่อไปว่า จิตที่สงบมีความรู้สึกตัวนี้เป็นคนดู บริกรรมพุทโธเป็นผู้ที่ถูกดู พุทโธไม่ใช่จิต จิตเป็นคนดู การดูท้องพองยุบก็เหมือนกัน เราจะ

ฝึกแบบสมถะมาก่อนก็ได้ ถ้าเรายังทำอะไรไม่เป็นก็กำหนดไปก่อน รู้สบายๆ เราต้องรู้ว่าตอนนี้เรากำลังทำสมถะอยู่ ฝึกสติอยู่ ยังไม่ได้ความรู้สึกตัว ต่อมาเราก็หัดรู้สึกตัว เวลาใจมันสบายก็รู้สึกขึ้นมาว่า ใจมันสบาย กายเรานั่งอยู่ท่านั้นท่านี้ ขามันทับกันอยู่อย่างโน้นอย่างนี้ ให้รู้สึกเข้าไป รู้สึกเข้าไปบ่อยๆ ก็จะเริ่มรู้สึกได้ว่า ใจนี้เป็นคนดูอยู่ ส่วนท้องพองยุบเป็นส่วนหนึ่งของกาย ไม่ใช่ตัวเรานะ เป็นกาย นี่ก็เรียกว่าเป็นการดูกาย **กายเป็นผู้ที่ถูกดู ส่วนใจเป็นคนดู** ดังนั้น ถ้าท่านยังทำอะไรไม่เป็นเลย ไม่รู้จะทำกรรมฐานอะไรก็ทำสมถะขึ้นมาก่อนก็ได้ ไม่มีปัญหาอะไรนะ เหมือนกับเราฟังธรรมก็ตั้งใจฟัง ต่อไปก็ค่อยๆ หัดรู้สึกตัว จะสวดมนต์ก็ได้ ถ้าเราชอบเราก็ทำเป็นแบบสมถะไป แล้วก็ค่อยๆ หัดแยกแยะ โดยใช้ความรู้สึกตัวให้เป็น หัดเอานะ รูปแบบต่างๆ นี่ท่านทั้งหลายคงรู้กันมาบ้าง จะใช้รูปแบบไหนก็ได้ที่ท่านชอบ แต่ฝึกให้มีความรู้ตัวอย่างที่ผมได้แนะนำไป



# ๑๙ การฝึกตามหลักมหาสติปัฏฐาน

ในคำสอนของพระพุทธเจ้าท่านก็มีวิธีการฝึกเหมือนกัน ทรงแสดงไว้โดยละเอียดทีเดียว ท่านคงจะได้ยินบ่อยใน**มหาสติปัฏฐานสูตร** พระสูตรที่ว่าด้วยอารมณ์เป็นที่ตั้งของสติ เป็นที่ตั้งให้เกิดสติสัมปชัญญะ เกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา ท่านแยกออกเป็น ๔ อย่าง แยกตามอารมณ์กรรมฐานที่จะทำให้เกิดสติ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เป็น กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนา

## กายานุปัสสนา การตามดูกาย

คำว่า อนุปัสสนา แปลว่า การตามดู กายานุปัสสนา คือ การตามดูกาย ให้มาดูว่ากายเป็นอย่างไร กายทำอะไรอยู่ กายมันหายใจเข้าหายใจออก หายใจเข้ายาว หายใจเข้าสั้น หายใจออกยาว หายใจออกสั้น ลมหายใจเบา ลมหายใจแรง อย่างนี้ตามดูมัน ตามดูกายมันทำงาน นี้เป็นหมวด***ลมหายใจ***

หรือใช้หมวด*อิริยาบถใหญ่* เดินก็รู้ว่าเดิน นั่งก็รู้ว่านั่ง นอนก็รู้ว่านอน ยืนก็รู้ว่ายืน กายทั้งกายเปลี่ยนไป ท่าไหนก็รู้ลงไป กายทั้งกายเคลื่อนไหวไปมา อย่างนี้เรียกว่าการดูอิริยาบถใหญ่ เป็นการตามดูร่างกายที่มันทำงานไป อาศัยร่างกายนั้นเป็นฐานของการมีสติ เป็นฐานของการรู้สึกตัว

หรือใช้หมวด*สัมปชัญญบรรพ* ที่เป็น*อิริยาบถย่อย* ของกายก็ได้ กายไม่ได้เคลื่อนไปทั้งกาย แต่เคลื่อนไปบางส่วน เช่น มือเคลื่อนไปก็รู้สึกขึ้นมา รู้สึกว่ากายมันเคลื่อนไป ไม่ใช่รู้สึกว่ามือเคลื่อนนะ รู้สึกว่ากายมันเปลี่ยนแปลงไป แต่เดิมกายเป็นอย่างหนึ่ง พอมันเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างหนึ่งก็รู้สึกตัวขึ้น โดยส่วนใหญ่เราจะรู้สึกว่า แขนเคลื่อน ขามันเดิน อย่างนี้มันเกินไปแล้ว นี่เรียกว่าหลงนะ เวลาหลงไปอย่างนี้ให้รู้ทันด้วยว่า มันหลงไปแล้ว ใช้ความหลงเป็นที่ตั้งของการรู้ตัว ให้มีสติ

การตามดูกาย ใช้กายเป็นอุปกรณ์ในการรู้สึกตัว ถ้านั่งอยู่เฉยๆ แล้วมันไม่รู้สึกตัวเราก็เคลื่อนไหวให้รู้สึก ตาเราอยู่เฉยๆ แล้วมันหลงไป กะพริบตาให้มันรู้สึก กลืนน้ำลายก็รู้สึก ธรรมดาๆ ง่ายๆ อย่างนี้นะ ลูบตัวเองก็ได้ คลึงนิ้วมือก็ได้ กำมือเข้า แบมือออกก็ได้ เหล่านี้เป็นอิริยาบถย่อย เรียกว่าสัมปชัญญบรรพ

ถ้าเราฝึกฝนในฐานกายนี้ จะดูลมหายใจเข้าหายใจออก อิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย เราก็จะสามารถเห็นเวทนา เห็นจิตใจของตนเอง และเห็นธรรมะไปตามลำดับ แท้ที่จริงแล้วกรรมฐานอะไรก็ตาม ถ้าทำถูกต้องก็ส่งทอดถึงกันหมดนั่นแหละเกิดปัญญาเห็นความจริงได้ ในทางตรงกันข้าม กรรมฐานอะไรก็ตามถ้าทำไม่ถูกต้องมันก็ไม่เกิดปัญญา มัวแต่แช่นิ่งอยู่ที่ใดที่หนึ่ง สร้างสภาวะใดสภาวะหนึ่งขึ้นมาแล้วก็ยึดเกาะเอาไว้ อย่างนี้จะไม่เห็นกายเห็นใจตามความเป็นจริง

ถ้าเราฝึกโดยถูกต้อง **นั่งด้วยความรู้สึกตัว เดินด้วยความรู้สึกตัว** เมื่อมีสติบ่อยขึ้น จิตมันแวบไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ เราก็จะรู้สึกได้ว่า นี่มันหลงไปแล้ว ไม่ได้รู้สึกที่กายบางครั้งหลงคิดไปนานจนกิเลสเกิดขึ้น ก็จะรู้ว่า จิตมีกิเลสแล้ว จิตมีสติ มีสมาธิดี มีความตั้งมั่น ก็จะเห็นกายมันทำงาน เห็นใจมันทำงาน รู้ถึงเวทนา รู้ถึงอาการทางจิต และรู้การทำงานของจิตได้ ถ้าทำถูกต้องก็เชื่อมโยงกันไปทั้งหมดแหละ ถ้าเราฝึกฐานกายโดยถูกต้องก็จะเห็นเวทนา เห็นจิตใจแล้วเกิดปัญญาความรู้ เห็นว่า กายนี้มันเป็นรูป เป็นส่วนประกอบของธาตุทั้ง ๔ ไม่ใช่ตัวเราหรอก เห็นกายโดยความเป็นธาตุ รวมทั้งเห็นโดยความเป็นของไม่สวยไม่งามเป็นดุจป่าช้า ไม่ใช่สิ่งที่น่ายึดถือ อย่างนี้นะ ก็มีปัญญา

หลายๆ ระดับ เห็นโดยความเป็นของไม่สวยไม่งามเป็นสมถะ ส่วนเห็นโดยความเป็นธาตุ เป็นไตรลักษณ์ เป็นวิปัสสนา

ร่างกายเรานี้มันไม่สวยไม่งามมาอย่างนั้นแต่ไหนแต่ไรแล้ว ตื่นเช้าก็ต้องเข้าห้องน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ บางทีเราจะให้เห็นอสุภะที่ต้องมานั่งคิดตั้งนาน ตะล่อมใจตัวเอง ก็ช่วยใจเราได้บ้าง ให้มันเบื่อหน่ายได้บ้าง เป็นครั้งคราว อันนี้เป็นการทำสมถะ ถ้าเป็นวิปัสสนา เราฝึกสติสัมปชัญญะตามรู้กายไปที่มันเป็นจริง เข้าห้องน้ำก็รู้ จับนั่นจับนี่ก็รู้ อาบน้ำก็รู้ เย็นหรือร้อนก็รู้ รู้กายรู้ใจไปเรื่อยๆ เมื่อปัญญาเกิดก็เห็นความจริง ไม่ต้องไปคิดเรื่องกาย เพียงแต่ดูมันให้เห็นจริง การดูมันให้เห็นจริงจึงเป็นวิปัสสนา ดูให้เห็นว่า มันไม่ใช่ตัวเรา เป็นเพียงแต่ธาตุ เป็นเพียงแต่ขันธ์ ไม่ใช่ตัวดีตัววิเศษอะไร ไม่สามารถบังคับให้มันดีเสมอไปได้ มันมีดีบ้าง ไม่ดีบ้าง มันสุขบ้าง มันทุกข์บ้าง เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เราตามดูไปก็จะเห็นตรงกับคำว่า อนุปัสสนา แปลว่า การตามดู กายานุปัสสนา คือการตามดูกาย

**การฝึกตอนต้นนั้น ใช้วิธีการตามดูตามรู้ไปยังไม่ใช่วิปัสสนา เป็นอนุปัสสนา** การตามดูหมายความว่า ให้กายมันทำงานไปตามปกติ เรามีหน้าที่ตามดูไปว่า กายมันเป็น

อย่างไร อยู่ท่าไหน นั่ง นอน ยืน เดิน ไปทำอย่างนั้นอย่างนี้ นั่งนานแล้วปวดตรงนั้นตรงนี้ รู้ไปเรื่อยๆ ก็จะเกิดความเข้าใจมากขึ้น นี่เป็นฐานกายทำให้เกิดความรู้ตัว เรียกว่า กายานุปัสสนา ใครจะใช้หมวดไหนก็ได้ โดยปกติที่นิยมใช้กันก็จะมีอยู่ ๓ หมวด คือ ๑. ลมหายใจเข้าหายใจออก ๒. อิริยาบถใหญ่ ๓. สัมปชัญญะ การรู้อิริยาบถย่อย ใครชอบหมวดไหนก็ฝึกตามหมวดนั้นได้ ฝึกให้รู้สึกตัวนะ ไม่ต้องกำหนดที่ใดที่หนึ่ง ให้ฝึกเน้นที่สัมปชัญญะคือความรู้สึกตัว เพราะถ้ามีความรู้สึกตัวก็จะมีสติอยู่ด้วยเสมอ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ให้รู้สึกว่า กายหายใจเข้าหายใจออก จะได้ไม่มัวแต่หลงเหม่อลอยไป ไม่ต้องไปกำหนดที่ใดที่หนึ่ง ถ้าเราไปกำหนดที่ใดที่หนึ่งจะได้แต่สติ ทีนี้ สำหรับบางคนทำอะไรไม่เป็นเลย บอกว่าให้รู้สึกเฉยๆ ก็ทำไม่ถูก งง เราทำสมถะก่อนก็ได้ **หัดรู้ที่อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งสบายๆ แล้วค่อยหัดรู้สึกตัวต่อไป** กรรมฐานไหนก็ได้นะ ขอให้มีสติอยู่ในกายในใจไม่ออกนอกกายนอกใจ ถ้าเรายังทำอะไรไม่เป็นจะกำหนดแบบสมถะมาก่อนก็ได้ เพื่อให้มีสติแข็งแรงขึ้น ให้พอรู้ว่า สติมันเป็นอย่างนี้นะ บางคนนี่หลงมานาน ไม่เคยทำกรรมฐานอะไรเลย ทำวัตรสวดมนต์ก็ไม่ค่อยได้ทำ มัวแต่ทำการงาน หลงไปกับทางโลก พวกนี้ก็ให้ไปกำหนดอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งให้พอเป็นบ้าง จะได้คุยกันรู้เรื่องเกี่ยวกับการ

มีสติ ทำให้ถูกต้องนะ ถ้ากำหนดแล้วเครียด อย่างนี้ทำผิด จิตมีโทสะ ถ้ากำหนดแล้วใจสบาย มีความสุข เบิกบาน อย่างนี้ทำถูก เรื่องการปฏิบัตินี้ จะแค่ฟังไม่ได้ ต้องนำไปลองหัดทำดู แล้วก็จะค่อยๆ เข้าใจเพิ่มขึ้น คนไม่เคยปฏิบัตินี่ฟังไปแล้วก็งงอยู่ดีนะ เราต้องทำเอาเอง

## เวทนานุปัสสนา การตามดูเวทนา

การตามดูเวทนา ตามดูความรู้สึกในกายในใจ **ความรู้สึกทางกายมี ๒ อย่าง** คือ รู้สึกสบายกาย กับรู้สึกไม่สบายกาย ถ้ากายไปนั่งเก้าอี้ที่มันนุ่มๆ นี่นะ นั่งแล้วสบาย นั่งไปสักหน่อยจะไม่สบายแล้ว นุ่มอย่างไรมันก็ไม่สบายอยู่ดี ทุกข์มันบีบคั้น มันเป็นธรรมชาติอย่างนั้นแหละ กายมันเป็นตัวทุกข์ มันต้องแก้ไขอยู่ตลอดเวลา ตอนนั่งแรกๆ ก็รู้สึกสบายกาย สักหน่อยก็จะทุกข์กาย ไม่สบายกาย เวลาเกิดความทุกข์กาย ใจก็จะไม่ชอบ ใจมันชอบสุข ทุกข์ทางกายมันไม่ชอบมันก็ปฏิเสธ จิตก็ไปสั่งกายว่า ช่วยพลิกหน่อย มันก็จะพลิกไป ขยับเขยื้อนไปให้มันหายปวด หากเราไม่สติ ไม่มีความรู้สึกตัว เราก็จะไม่เห็นกระบวนการนี้เลย ไม่เห็นกายเห็นใจมันทำงาน เห็นแต่มันเป็นอัตโนมัติอยู่นั่นแหละ

ตัวจิต ตัวธาตุรู้ ตัววิญญาณธาตุที่เกิดดับอยู่ในร่างกายเรานี้ เป็นเจ้านาย เป็นหัวหน้าของธรรมะอื่นๆ นี่เก่งมาก สามารถทำงานได้โดยอัตโนมัติทุกอย่าง จนเราเติบโตมาถึงทุกวันนี้ เราไม่ต้องไปคิดไปสั่งการ มันทำงานของมันเอง เราไม่ต้องบอกมันว่า ช่วยหายใจออกซิเจนมาเท่านี้นะจึงจะพอให้ร่างกายอยู่ได้ ไม่ต้องบอกมันมันทำเอง ตักอาหารเสร็จแล้ว ไม่ต้องบอกมันว่า ยกมือ มันยกเอง ไม่ต้องบอกว่า อ้าปาก มันอ้าปากเอง เอาอาหารใส่ปากแล้ว ไม่ต้องบอกว่าเคี้ยว มันเคี้ยวเอง ตัวธาตุรู้นี่เก่งมากๆ แม้แต่ธาตุรู้ที่ไม่ได้ฝึกฝนอะไรยังเก่งขนาดนี้นะ ถ้าธาตุรู้ที่ได้ฝึกฝนแล้วไม่ต้องห่วงเรื่องทุกข์นะ จะต้องหายแน่นอน ธาตุรู้ที่ฝึกฝนให้มีสติสัมปชัญญะ มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา จะละความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นได้ หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง จิตนี่เป็นประธานของทุกสิ่ง เมื่อมีอวิชชาบดบัง หลงไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ตามโลก กิเลสซึ่งเป็นสิ่งแปลกปลอมเกิดขึ้นมาครอบงำทำให้เห็นความจริง หลงไปทำกรรม จิตก็ยังเวียนว่ายเป็นทุกข์ต่อไป หน้าที่เราคือ ฝึกสติสัมปชัญญะ คอยระวังกิเลสให้มีสติบ่อยๆ ไม่ให้มันหลงนาน ให้จิตนี้สะอาดผ่องใส จิตก็จะศึกษากายศึกษาใจ จนเข้าใจกายเข้าใจใจตามความเป็นจริงได้

จิตที่ศึกษากายศึกษาใจตามความเป็นจริงนี้อุปมาเหมือนกับนักเรียนคนหนึ่ง ความรู้ที่ต้องการคือ เห็นว่ากายนี้ใจนี้ มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว มีแต่สิ่งเปลี่ยนแปลง มีดีบ้าง ไม่ดีบ้าง กายใจนี้คือสิ่งที่ต้องศึกษา เหมือนตำราเล่มหนึ่ง จิตคือผู้ศึกษา เป็นนักเรียน หน้าที่เราคือส่งเสริมสนับสนุนให้จิตได้รับการศึกษา ฝึกฝนให้จิตได้มาศึกษากายศึกษาใจตามที่เป็นจริง ไม่ต้องไปตัดสินความรู้ช่วยจิต ไม่ต้องไปบรรลุแทนจิต ให้จิตได้ศึกษาได้เรียนรู้ไปตามความเป็นจริง พอจิตศึกษากายศึกษาใจตามความเป็นจริงจนอิ่มตัว **เกิดปัญญาความรู้จนปัญญาแก่กล้า จิตก็จะบรรลุของเขาเอง** ปล่อยวางของเขาเอง ไม่ต้องไปช่วยเขาปล่อยวาง เขาจะทำหน้าที่ของเขาไปเอง เพราะแท้ที่จริง ตัวจิตเองก็เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวเรา ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเพียงธาตุ เป็นธรรมะ พระนิพพานก็เป็นเพียงธาตุ ดังนั้น สังขารร่างกายจิตใจกับพระนิพพานแท้ที่จริงก็เสมอกัน **เสมอกันโดยความเป็นธาตุ** ไม่ได้มีเจ้าของ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล เสมอกันโดยความเป็นอย่างนี้ ที่แตกต่างกันคือร่างกายจิตใจเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งเกิดขึ้น เกิดแล้วก็ดับไป เป็นของแปรปรวน ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ พระนิพพานไม่เกิดไม่ดับ เป็นของเที่ยง เป็นบรมสุข ทั้งสองอย่างนี้เหมือนกันโดยความเป็นธาตุ โดยความเป็นธรรมะ เป็นสิ่ง

ที่ไม่ใช่ของใคร ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ที่ศึกษาก็เพื่อให้เข้าใจอันนี้แหละ

ทีนี้ย้อนกลับมาพูดเรื่องของเวทนา ได้พูดเรื่องเวทนาทางกายไปแล้ว สบายกายกับไม่สบายกาย มีบ่อยอยู่แล้วนะ ให้หัดสังเกตดู ช่วงเวลาที่สำคัญคือช่วงจะเปลี่ยนอิริยาบถ ให้เตือนตนเองบ่อยๆ เวลาจะเปลี่ยนอิริยาบถ ให้คอยรู้สึก เปลี่ยนอิริยาบถนี่แสดงว่าจะต้องมีอะไรบางอย่างเปลี่ยนแปลง ทำให้สติระลึกได้ดี เราจะรู้สึกได้ดีก็ตอนที่มีการเปลี่ยนหรืออะไรที่น่าตื่นเต้น อย่างเวลาเราเดินที่เรียบๆ นี่มันไม่ค่อยมีสติเลย เราลองไปเดินใกล้ๆ เหว หรือเดินที่มืดๆ ดูสิ จะมีสติได้ดีเหมือนกัน เพราะมันต้องคอยระวัง หรือเดินไปข้างหน้าแล้วก็มัวหลง ง่วงตลอดอย่างนี้ ก็ลองเดินถอยหลังดู การที่เราเปลี่ยนแปลงนี่นะจะช่วยให้รู้สึกตัว อันนี้เป็นกลอุบายในการฝึก เราก็ประยุกต์กันเอาเอง ให้นำมาใช้กับตัวท่านเองได้ ไม่ต้องไปตามคนอื่นนะครับ

แม้การกินอาหารก็ต้องหัดสังเกตเหมือนกัน สังเกตดูว่าเราทานอาหารชนิดนี้แล้วสติเราดีไหม บางคนทานอาหารบางชนิดแล้วสติเกิดดี มีความรู้สึกตัวดี ไม่ค่อยหลับ ไม่ค่อยง่วง บางคนทานแบบเดียวกันกลับง่วง อย่างนี้ก็ต้องเลือกเอาเอง การคบคนก็ทำนองเดียวกัน คุยกับคนนี้แล้วมีสติดี

บางทีคุยกับคนที่ไม่ชอบใจก็ยังมีสติเกิดบ่อยก็มี ได้เห็นความโกรธความไม่พอใจอยู่เรื่อย ได้เห็นสภาวะต่างๆ บ่อย คุยกับคนบางคนแล้วเครียด สติหายหมด คุยกับคนบางคนฟุ้งซ่านหลงไหลกันไปตามเรื่อง อย่างนี้ก็ควรเลิกคบกับคนนั้นไปก่อน แต่ไม่ใช่ไปรังเกียจเขานะ หมายถึงเลิกๆ ไปก่อน ส่วนตอนหลังเราฝึกดีแล้ว เราจะไปลองทดสอบตัวเองดูก็ได้

ความรู้สึกทางใจนั้นมี ๓ อย่าง คือ รู้สึกสบายใจ เรียกว่า **สุขเวทนา** ไม่สบายใจเรียกว่า**ทุกขเวทนา** รู้สึกสบายใจก็ไม่ใช่ไม่สบายใจก็ไม่เชิง หรือเฉยๆ มึนๆ งงๆ วนเวียนไป เรียกว่า **อทุกขมสุขเวทนา** สบายใจไม่สบายใจ นี่พอจะรู้กันแล้ว รู้ได้ง่าย ในการปฏิบัติเราก็ตามดูไป สบายใจรู้ว่าสบายใจ มีความสุขรู้ว่ามีความสุข ใจเบารู้ว่าเบา ไม่สบายใจรู้ว่าไม่สบายใจ ใจมีความทุกข์แน่นๆ ขึ้นมาที่กลางอกรู้ว่าแน่นๆ เวลาทำกรรมฐานไปเครียดรู้ว่าเครียด แล้วให้เลิกทำกรรมฐานนั้น ไม่ใช่รู้ว่าเครียดแต่ฉันจะทำต่อ อย่าไปทำนะ อย่างนั้นมันจะหนักมากเกินไป *ที่เครียดเพราะว่าเราทำผิด ให้รู้ว่าเครียดแล้วให้เลิกทำ ให้ไปทำกรรมฐานอย่างอื่นที่เราชอบทำแล้วมันไม่เครียด ถ้าทำกรรมฐานถูกต้องจะมีความสุข จิตที่มีความสุขนี้จะทำให้เกิดสมาธิได้ จิตมีความสุข มีสมาธิจะรู้กายรู้ใจตามที่เป็นจริง*

อทุกขมสุขเวทนาคือความรู้สึกที่วนเวียนๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ เช่น ความสงสัยเกิดขึ้น เวลาเราปฏิบัติไปนะ เดินไปเดินมา เกิดความสงสัย ปฏิบัติอยู่นี่ถูกหรือเปล่า แค่ดูกายดูใจมันจะเห็นความจริงได้อย่างไร สงสัยแล้วเริ่มวนเวียนแล้ว ความรู้สึกพวกนี้ให้ดูไปนะ ดูให้เห็นว่า เมื่อกี้ไม่มีตอนนี้เกิด สักหน่อยจะหายไป ฟังผมบรรยาย บางคนบอกว่า การปฏิบัติมันง่ายอย่างนี้เลยหรือ มันจะบรรลุอย่างที่อาจารย์พูดหรือเปล่า ให้ดูไปนะว่ามันสงสัย ให้ศึกษาไป ศึกษาให้เห็นว่า อะไรก็ตามที่มันเกิดขึ้น มันต้องดับไปทั้งหมดนั่นแหละ รวมทั้งความสงสัยงุนงงนี้ด้วย ดังนั้น ที่ผมพูดนี่ไม่ได้พูดให้เชื่อหรอกนะ พูดให้มาดู ให้มาศึกษาจากสิ่งที่เกิดขึ้นจริง *ธรรมะนี้พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้สอนให้เชื่อ สอนให้มาดู แต่ถ้าเรายังเข้าใจอะไรไม่ได้ก็อย่าเชื่อตัวเองมาก เชื่อพระพุทธเจ้าเอาไว้ก่อน เขาเรียกว่า**ตถาคตโพธิศรัทธา*** เชื่อเหตุผลที่ท่านแสดงเอาไว้ นี่ขั้นการฟัง การพิจารณา แต่เวลาปฏิบัตินี้ให้มาดู ให้มาดูธรรมะ ดูกายดูใจ ไม่เชื่อก็ให้รู้ว่าไม่เชื่อ สงสัยก็รู้ว่าสงสัย วนเวียนก็รู้ว่าวนเวียน เวลาเราปฏิบัติก็จะต้องมีความสงสัยเกิดขึ้น เราดูลงไปว่านี่มันสงสัย สักหน่อยความสงสัยจะดับไป ถ้าเรารู้ว่าสงสัยมันเกิดขึ้นแล้วมันดับไป อันนี้แสดงว่าถูก ไม่สงสัยต่อแล้ว หมดความสงสัย เพราะรู้ว่ามัน

ไม่เที่ยง มันไม่ใช่ตัวเรา มันเกิดเอง มันดับเอง ดังนั้น ความสงสัยในการปฏิบัตินะ จะหมดความสงสัยไม่ใช่เพราะไปถามอาจารย์ ไม่ใช่อาจารย์จะตอบให้ได้ทุกอย่าง ถึงจะตอบอย่างไร ก็ยังสงสัยอยู่ดี พอได้คำตอบเรื่องนี้ก็จะไปสงสัยเรื่องอื่นต่อไปเรื่อยๆ **ที่หมดความสงสัยเพราะรู้ว่าความสงสัยไม่ใช่ตัวเรา เป็นของไม่เที่ยง** ไม่ใช่เพราะได้คำตอบมาเยอะๆ นะ ครูบาอาจารย์ท่านตอบให้ตอนต้นเพราะตะล่อมไว้เฉยๆ ตะล่อมให้จิตมีความสุข บางคนสงสัยแล้วไม่ได้คำตอบก็จะไม่ยอมปฏิบัติต่อ งง วนเวียนไปไม่รู้จะทำอย่างไรต่อ แท้ที่จริงแล้วง่ายกว่านั้นเยอะ ไม่ต้องมาถามก็ได้ เก็บความสงสัยเอาไว้ดูเลย ให้เห็นนี่มันสงสัย ดูลงไปสักหน่อยมันจะแสดงไตรลักษณ์ให้ดู เกิดแล้วหายไป แล้วก็จะความรู้ว่าพอความสงสัยเกิดขึ้น เราก็วนเวียนหาคำตอบ หลอกให้เราไปทำอย่างโน้นอย่างนี้ ไปคิดไปพิจารณาเรื่องนั้นเรื่องนี้งงตั้งนาน หน้าที่ของกิเลสทั้งหลายนะมีอย่างเดียว คือ ทำให้เราไม่รู้กายไม่รู้ใจ เห็นไหม มันทำหน้าที่ประสบความสำเร็จแล้ว หลอกเราได้แล้ว หลอกเราได้อยู่เรื่อย กิเลสทุกตัวเลยเป็นอย่างนี้หมด ดังนั้น ให้เราท่องเอาไว้นะ กายเป็นอย่างไรให้รู้ลงไป ใจเป็นอย่างไรให้รู้ลงไป ใจมีความสงสัยแปลกปลอมเข้ามา เป็น**อุปกิเลส**ของใจ ให้รู้เลยว่า มันเป็นสิ่ง



แปลกปลอมเข้ามา แต่เดิมไม่มี ตอนนี้มีแล้วก็หายไป รู้แค่นี้เองนะ ที่หมดความสงสัย เพราะรู้ว่าความสงสัยเป็นธรรมะอย่างหนึ่ง เป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่เพราะไปถามจนได้คำตอบทุกเรื่องแล้ว ไม่ใช่อย่างนั้นนะ

พระโสดาบันท่านหมด**วิจิกิจฉา**เพราะท่านรู้ว่า **สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นสิ่งนั้นต้องดับหมด** แม้แต่ความสงสัยก็เป็นสิ่งหนึ่งที่เกิด พอเกิดแล้วมันต้องดับไป ท่านก็ไม่สงสัยไปกับความสงสัยนั้น เห็นเป็นเรื่องปกติธรรมดา เห็นธรรมะตามความเป็นจริง

โดยปกติใจเราทั้งหลายไม่ยอมรับธรรมะ ความสงสัยเกิดขึ้นไม่ยอมรับก็เกิดการดิ้นรน *อทุกขมสุขเวทนา คือความรู้สึกไม่รู้ว่าสุขหรือทุกข์นี่ ท่านทั้งหลายต้องสังเกตดีๆ เพราะมันเป็นที่เคยชินของของโมหะ จะทำให้หลงไปเลย* เวลาความสงสัยเกิดขึ้นก็งง นี่เราปฏิบัติถูกหรือปฏิบัติผิด ไม่รู้ทำอย่างไรแล้ว บางคนก็สงสัยว่า จะดูกายหรือจะดูจิตดี อาจารย์บอกว่ากรรมฐานไหนก็ได้ รู้อันไหนก็ได้ เราเรียนรู้มาหลายกรรมฐานเหลือเกิน รู้ไปหมด ยกมือก็ทำเป็น กำหนดเท้าก็ทำเป็น กำหนดท้องก็ทำเป็น กำหนดลมหายใจก็ทำเป็นทำเป็นหมดเลย แล้วจะใช้อะไรดี เกิดความสงสัยขึ้น ถ้าสงสัยให้ดูว่าจิตมันสงสัย จะเลือกทำกรรมฐานอะไรดีนะ

ดูว่ามันจะเลือก เราไม่ต้องเลือกตามมัน ให้ดูว่ามันจะเลือก ง่ายๆ อย่างนี้ กายเป็นอย่างไรก็รู้ว่าเป็นอย่างนั้น ใจมันเป็นอย่างไรก็รู้ลงไปอย่างนั้น รู้ว่ามันเป็นอย่างนั้นไม่ต้องใส่ชื่อมันก็ได้ ไม่ต้องเรียกชื่อมัน

การดูเวทนานั้น มีทั้งเวทนาทางกายมีทั้งเวทนาทางใจ หากเราดูกายถูกต้องก็จะเห็นเวทนาได้เอง เหมือนบางคนชอบฝึก**อานาปานัสสติ** ทำให้ได้สติปัฏฐานทั้ง ๔ ไปพร้อมกันเลยก็ได้ นั่งดูลมหายใจไป มีความรู้สึกตัว หายใจเข้าหายใจออก หายใจเข้ายาวก็รู้ หายใจออกยาวก็รู้ สักหน่อยใจสบายรู้ว่าสบาย นี่เป็นการดูเวทนาแล้ว บางครั้งไม่สบายเลย เกิดความคิดฟุ้งซ่านไปอย่างโน้นอย่างนี้ เครียด ไม่สบายใจ นี่ก็เป็นการดูเวทนา บางครั้งเจ็บตรงโน้นเจ็บตรงนี้ นี่เป็นการดูเวทนาทางกาย แม้แต่เราฝึกด้วยการตามดูกาย ก็เปลี่ยนมาดูเวทนา สักหน่อยก็จะเห็นจิตใจที่วิ่งวนไป เกิดความยินดีในสุขเวทนา เกิดความยินร้ายในทุกขเวทนา จะเห็นจิตใจเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ อย่างนี้ *แท้ที่จริงแล้ว เราทำกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมาเป็นฐานก่อน ก็จะสามารถตามดูทั้งกาย เวทนา จิต และธรรมได้ ถ้าทำถูกอย่างถูกต้อง ทำด้วยความรู้เนื้อรู้ตัว* ถ้าทำไม่ถูกก็จะไม่เห็น

# จิตตานุปัสสนา การตามดูจิต

สติปัฏฐานที่สาม คือจิตตานุปัสสนา การตามดูจิต เป็นการตามดูอาการทางจิตต่างๆ ตามดูจิตที่มันเปลี่ยนแปลงไป ในจิตตานุปัสสนานี้ยังไม่ได้เห็นตัวจิต ที่เป็นธาตุรู้แท้ๆ แต่เห็นอาการทางจิตที่มันเปลี่ยนแปลงเนื่องจากมีสิ่งเข้ามาปรุงแต่ง ภาษาธรรมะเรียกว่า**เจตสิก** เจตสิกนั้นเข้ามาปรุงแต่งจิตก็ทำให้จิตมีคุณสมบัติแตกต่างกันไป เป็นกุศลบ้าง เป็นอกุศลบ้าง ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง มีความสุขบ้าง ไม่มีความสุขบ้าง เบาสบายบ้าง หนักๆ แน่นๆ บ้าง อันนี้เรียกว่าอาการทางจิต เป็นจิตชนิดต่างๆ ถูกเจตสิกปรุง

ในการตามดูจิตนั้น จิตมีอาการอย่างไรก็ให้รู้ลงไป **จิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ จิตไม่มีราคะก็รู้ว่าจิตไม่มีราคะ** จิตมีโทสะก็ให้รู้ จิตไม่มีโทสะก็ให้รู้ จิตมีโมหะคือจิตหลงไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ก็ให้รู้ จิตไม่มีโมหะมีความรู้สึกตัวขึ้นมาก็ให้รู้ ฟุ้งซ่านก็ให้รู้ สงบก็ให้รู้ บางคนรู้สึกว่ากิเลสไม่เกิดเลย รู้สึกว่าใจปลอดโปร่งโล่งสบายเหมือนหลุดพ้นแล้ว ก็ให้รู้ลงไปให้เห็นว่า สภาวะนี้ก็ไม่เที่ยงด้วย จิตหลุดพ้นให้รู้ว่าจิตหลุดพ้น จิตไม่หลุดพ้นก็ให้รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น บางครั้งมันหลุดออกมาจากอารมณ์ต่างๆ ใจสบาย เหมือนไม่มีตัวตน ตัวเรากับ

ธรรมชาตินี่เท่ากันเลย เวลาจิตมันรู้สึกอย่างนี้ก็ให้รู้ว่าจิตเป็นอย่างนี้ หลุดพ้นให้รู้ว่าหลุดพ้น สักหน่อยไปยึดใหม่ ไม่หลุดพ้นแล้ว ความรู้สึกเหมือนหลุดพ้นก็ไม่เที่ยง ไปยึดก็ไม่เที่ยง ไม่ต้องสงสัยเรื่องการบรรลุอะไรนะ ให้รู้ว่าความสงสัยไม่เที่ยงก่อนจึงจะบรรลุ

ต้องทิ้งความรู้สึกว่าบรรลุจึงจะบรรลุนะ การไม่หลุดพ้นแล้วเข้าใจผิดคิดว่าหลุดพ้น ท่านเรียกว่า**มิจฉาวิมุตติ** หลุดพ้นผิด บางคนอาจจะงงว่า หลุดพ้นผิดมีด้วยเหรอ ไม่ได้หลุดพ้นแต่คิดว่าหลุดพ้น เมื่อเราฝึกปฏิบัติภาวนาไป เดินนานๆ ก็ดี นั่งสงบนานๆ ก็ดี บางครั้งอาจมีปรากฏการณ์บางอย่างเกิดขึ้น ให้เรารู้ว่ามันเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง แล้วดูจิตใจว่ารู้สึกอย่างไรต่อประสบการณ์นั้น สิ่งเหล่านี้เป็นทางผ่านเป็นปรากฏการณ์ทางจิตเฉยๆ แม้แต่การมีสติปัญญาดี ก็ให้รู้ลงไปว่าตอนนี้สติดี ตอนนี้ปัญญาดี สติปัญญาก็ไม่เที่ยงสักหน่อยก็เสื่อมลง เวลาปล่อยวางนี่ปล่อยวางทุกอย่างปล่อยวางแม้แต่ความรู้สึกว่าหลุดพ้น ปล่อยวางแม้แต่ความรู้สึกว่าไม่หลุดพ้นด้วย **ไม่เอาอะไร ไม่เป็นอะไร เพราะมันไม่ใช่ตัวเราทั้งหมดนั่นแหละ**

อาการที่จิตมีความไม่เสมอกันระหว่าง ๒ สิ่ง ดี ชั่ว กุศล อกุศล ถูก ผิด เรียกว่าใจยังไม่เห็นความจริงของ

ธรรมะ ใจที่เห็นธรรมะตามความเป็นจริง จะเป็นคนรู้ คนดูเฉยๆ เห็นทุกสิ่งทุกอย่างเสมอกันโดยความเป็นธรรมะ ความรู้นี้ก็เป็นของไม่เที่ยงเหมือนกัน มันเกิดเพราะเหตุ บางครั้งเราต้องวุ่นวายกับการงานหรือผู้คนมาก ก็ยึดเป็นตัวเป็นตนได้อีก แท้จริงแล้ว ตัวตนนั้นไม่มี ความรู้สึกว่ามีตัวตนก็ดี ความรู้สึกว่าไม่มีตัวตนก็ดี มันก็เกิดขึ้นเป็นคราวๆ เวลามีสติสัมปชัญญะดีก็รู้สึกว่า ไม่มีตัวตน พอไม่มีสติไม่มีสัมปชัญญะ หลงไปก็ไปยึดใหม่ รู้สึกว่ามีตัวตนอีกแล้ว จะเห็นว่าตัวตนแท้ๆ ตัวตนถาวรมันไม่มีเลย มีแต่ตัวตนปลอมที่เราไปยึดขึ้นมาเฉยๆ ยึดด้วยอำนาจอุปาทาน แม้แต่ความยึดก็ไม่เที่ยง **ถ้ายึดก็มีตัวเรา ไม่ยึดก็ไม่มีตัวเรา เพราะแท้ที่จริงมันไม่มีตัวเรามาตั้งแต่ต้นแล้ว**

ในหลักของจิตตานุปัสสนาท่านให้ศึกษาเรียนรู้จิตตามความเป็นจริง จิตหลุดพ้นให้รู้ว่าจิตหลุดพ้น จิตไม่หลุดพ้นให้รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น เมื่อจิตหลุดจากอารมณ์ใจก็จะสบาย ไม่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ สักหน่อยจิตเข้าไปขลุกวุ่นวายใหม่ ให้รู้ว่าจิตเข้าไปวุ่นวาย อย่างนี้เรียกว่าการตามดูจิต เมื่อเห็นจิตใจมากขึ้น ก็จะเริ่มเข้าใจธรรมะ เข้าถึงธรรมะมากขึ้น เห็นว่า แท้จริงแล้ว กิเลสที่เกิดขึ้น เป็นฝ่ายนิวรณ์ก็ดี เป็นธรรมะอย่างหนึ่งที่เกิดเพราะเหตุปัจจัยแล้วก็ดับไป ธรรมะที่

เป็นฝ่ายดี เช่น **โพชฌงค์** มีสติ ธัมมวิจยะ ปีติ ปัทสัทธิ สมาธิ อุเบกขา สิ่งดีๆ ทั้งหลายก็เป็นเพียงธรรมะอย่างหนึ่ง ที่เกิดขึ้น เกิดเพราะเหตุปัจจัยแล้วก็ดับไปเหมือนกัน เท่าเทียมกันกับธรรมะอื่นๆ

**นิวรณ์กับโพชฌงค์เสมอกันโดยความเป็นธรรมะ** ทั้งดีและไม่ดีเสมอกันโดยความเป็นธรรมะ กายใจนี้เสมอกันโดยความเป็นขันธ์ ขันธ์มีทั้งดีบ้าง ไม่ดีบ้าง แยกเป็นรูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ เป็นขันธ์ที่ปรุงแต่งกันเกิดขึ้น ทำหน้าที่เป็นอายตนะเป็นครั้งๆ คราวๆ ไป ตากระทบรูป เกิดวิญญาณ การรับรู้โลกทางตาขึ้นมา เกิดความรู้สึก มีการทำงานต่างๆ ทางใจมากมาย ไม่มีตัวเราในกระบวนการของการเห็นเลย ตากระทบรูปที่มองเห็นต่างๆ ก็เกิดผัสสะรับรู้โลกขึ้น แล้วก็เกิดความรู้สึกชอบบ้างไม่ชอบบ้าง เป็นปฏิกิริยาทางใจที่เกิดขึ้นตามความเคยชิน ถ้ากระทบอารมณ์ที่น่าพอใจก็เกิดราคะ เป็น**ราคานุสัย** เป็นความเคยชินของจิต เมื่อกระทบอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ ก็เกิดปฏิฆะคือความไม่ชอบเป็นปฏิกิริยาสนองต่ออารมณ์ เป็น**ปฏิฆานุสัย** ไม่มีตัวเราในกระบวนการเลย มีแต่ธรรมะ มีแต่ธาตุที่ทำหน้าที่ของมันไป เป็นผัสสะ ทำให้เกิดเวทนา สัญญา เวทนากับสัญญานั้นเป็นจิตตสังขาร ปรุงแต่งจิต ทำให้เกิดจิตดีบ้าง

ไม่ดีบ้าง วนเวียนไปอย่างนี้ ที่เกิดปัญญาเห็นว่า ไม่มีตัวเรา ในกระบวนการนั่นแหละ เรียกว่าเห็นธรรมะ

ธรรมะปรากฏแยกแยะเป็นขันธ์ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แยกแยะมากมาย ไม่มีตัวเราเลย แท้ที่จริง *ที่เห็นธรรมะแยกย่อยไปต่างๆ เหล่านี้ ไม่ได้เพื่อให้ได้อะไรเยอะๆ นะ แต่เพื่อให้เห็นอริยสัจ เพื่อต้องการความรู้รวบยอดว่า ทุกสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป* มันเป็นทุกข์ล้วนๆ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ตัวเที่ยง ไม่ใช่ตัวคงทนถาวร ไม่ใช่ตัวสุขอะไรเลย มันเป็นทุกขอริยสัจ ทุกข์นี้เราไม่กิจที่ต้องทำอะไรอื่นเพียงแต่รู้มัน ดูมันก็จะเข้าใจ เมื่อเข้าใจตัณหาก็จะค่อยๆ ถูกละไป ทุกข์ให้รู้ สมุทัยให้ละ เมื่อไม่ปรุงแต่งตามตัณหาก็จะเห็นพระนิพพาน **อริยมรรคเกิดขึ้น ได้เห็นอริยสัจทั้ง ๔**

นี่คือหลักการฝึกสติที่พระพุทธเจ้าท่านได้แสดงเอาไว้ มีทั้งตามดูกาย ตามดูเวทนา ตามดูจิต และตามดูธรรม การตามดูกาย คือ การตามดูร่างกายมันทำงาน ตามดูส่วนใดส่วนหนึ่งของกายในร่างกายนี้ หายใจเข้า หายใจออก อาการของกายทั้งกาย อาการย่อยๆ ในกาย เมื่อมีปัญญาก็เห็นกายนี้โดยความเป็นธาตุ โดยความเป็นของไม่สวยไม่งาม

โดยความเป็นของไม่น่ายึดถือ เป็นสิ่งน่าทิ้งขว้างไป เห็นด้วยปัญญานะไม่ใช่คิดเอา **ถ้าคิดเอาให้จิตสงบมันเป็นสมถะ** ก็ช่วยจิตได้บ้างพอสมควร บางคนนี้ติดสิ่งของมาก ติดสวยงามมาก ก็อาศัยสมถะช่วยพิจารณาให้เห็นว่ากายมันเป็นอสุภะบ้าง ประกอบด้วยผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ไม่สะอาด ไม่น่าเอา เดี๋ยวเราก็ต้องตายแล้ว ไม่สามารถเอาร่างกายไปด้วยได้ ต้องทิ้งมันไป จิตก็จะเกิดความเบื่อหน่ายได้เป็นครั้งคราว นี้เป็นการทำสมถะ ช่วยจิตให้ไม่มัวแต่หลงยึดติดกาย เกิดความขยัน เกิดความไม่ประมาท เพื่อจะได้เพียรตามรู้กายตามรู้ใจ ให้มีปัญญาถึงความพ้นทุกข์ไป การทำสมถะให้ทำตามสมควร แต่ให้เรารู้ว่ากำลังทำสมถะ ที่ผมบรรยายอยู่นี้เป็นการตามรู้กายตามรู้ใจตามความเป็นจริง ถ้าตามรู้โดยถูกต้องก็จะเกิดสติสัมปชัญญะ เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา เข้าใจความจริงไปตามลำดับ

เวทนานุปัสสนา คือ การตามดูความรู้สึก ทั้งความรู้สึกทางกายและทางใจ จิตตานุปัสสนา คือ การตามดูจิต ตามดูจิตที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ จิตดีบ้าง ไม่ดีบ้าง หลงบ้าง รู้บ้าง คิดอย่างนั้นบ้าง คิดอย่างนี้บ้าง เปลี่ยนแปลงไปทั้งวันทั้งคืน บางครั้งจิตเบาสบาย บางครั้งจิตหนักๆ บางครั้งหนักมาก บางครั้งหนักน้อย บางครั้งโล่งไป บางครั้งดูเหมือนหลุดพ้น

แล้ว บางครั้งเหมือนปฏิบัติไม่เป็น ให้ดูลงไป ให้ดูว่าทุกอาการนั้นมันเสมอกันโดยความเป็นของไม่เที่ยง

## ธัมมานุปัสสนา การตามดูธรรมะ

ส่วนธัมมานุปัสสนา คือ การตามดูธรรมะ ทั้งนามทั้งรูปโดยความเป็นของเสมอกัน ทั้งกิเลสที่เป็นฝ่ายอกุศล ทั้งฝ่ายดีที่เป็นกุศล เสมอกันโดยความเป็นธรรมะ โดยความเป็นขันธ์ เป็นอายตนะ เป็นอริยสัจ กายใจทำงานตามเหตุตามปัจจัยของมันไป **ความรู้ที่สมบูรณ์ที่สุดจะรวบตัวลงท้ายที่สุดว่า กายใจมันเป็นทุกข์เท่านั้นเอง** ทุกข์ให้เรารู้ นี่ก็จะรู้เหมือนที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเอาไว้ แต่เราไม่ค่อยยอมรับ เราเรียนจากพระพุทธเจ้ามารู้ว่า ทุกข์เป็นปริญเญยยธรรม เป็นธรรมะที่ควรรอบรู้ให้แจ่มแจ้ง แต่เอาเข้าจริง พอมีทุกข์บางอย่างเกิดขึ้นก็ตะครุบเอาไว้ พอทุกข์บางอย่างเกิดขึ้นก็หนีมัน พระพุทธเจ้าบอกว่าให้รู้มัน เราก็ไม่ยอมรับ เราจึงต้องฝึกฝนไปเรื่อย รู้กายรู้ใจไปเรื่อยๆ จนกว่าใจจะยอมรับ เกิดปัญญาเห็นอริยสัจ ได้เข้าใจกิจในอริยสัจ การจะยอมรับธรรมะได้เร็วได้ช้านี้ ก็อยู่ที่จิตได้ศึกษากายศึกษาใจไปตาม

ความเป็นจริง ยิ่งศึกษาบ่อย เห็นความจริงบ่อยๆ เห็นมันเปลี่ยนแปลงดีบ้าง ไม่ดีบ้าง สุขบ้าง ทุกข์บ้าง นั่นแหละจะทำให้เข้าใจธรรมะได้เร็ว

เราปฏิบัติธรรม ก็ให้หัดสังเกตวิธีการต่างๆ ที่เราปฏิบัติ ปฏิบัติให้เป็นวิปัสสนา ให้เห็นความจริง เห็นว่า เป็นธรรมะ เป็นเพียงสิ่งหนึ่ง ไม่ใช่ตัวเรา บังคับบัญชาเอาตามใจชอบไม่ได้ *กรรมฐานไหนที่ทำไปแล้วรู้สึกว่า เราเก่งขึ้น เราตัวโตขึ้น ให้เลิกทำ เพราะไม่ใช่ของพระพุทธเจ้า* เช่น รู้สึกว่าเราสามารถทำลายกิเลสได้ กิเลสเกิดขึ้น เราทำอย่างนี้หายไปเลย บังคับโน่นบังคับนี่ได้ อย่างนี้เรียกว่า ปฏิบัติไปแล้วก็รู้สึกตัวใหญ่ขึ้น แต่เดิมตัวเล็กๆ ไม่ใช่นักปฏิบัติธรรม เป็นคนไม่เก่ง ต่อมาฝึกหนักยิ่งขึ้นกลายเป็นนักปฏิบัติธรรมผู้ยิ่งใหญ่ไปอีก อย่างนี้เป็นการสร้างอัตตาตัวตนให้เราเป็นนักปฏิบัติธรรม ถามว่า เป็นคนดีไหม ตอบว่า เป็นคนดี แต่ไม่พ้นทุกข์นะ จะพ้นทุกข์ได้ต้องละความเข้าใจผิดว่าเป็นตัวเป็นตน ไม่ใช่ไปฝึกให้ตัวตนมันใหญ่ขึ้น หรือเอาตัวตนหนึ่งทิ้งไป จะเอาตัวตนอีกชนิดหนึ่ง ไม่ใช่อย่างนั้นนะ ต้องฝึกให้ถูกต้องจึงจะได้ธรรมะจริงๆ ธรรมะก็อยู่ต่อหน้าต่อตาเราอยู่แล้ว ทั้งที่เป็นฝ่ายสังขตะและฝ่ายอสังขตะ ที่ไม่เห็นก็เพราะคุณภาพจิตเราเองนั่นเอง ถ้าคุณภาพจิตดี เป็นจิตที่มี

ปัญญาก็จะเห็นความจริงของกายของใจ ถ้าจิตรู้กายรู้ใจจนไม่หลงปรุงแต่ง ก็จะมีโอกาสเห็นธรรมะที่ไม่ปรุงแต่ง คือเห็นพระนิพพาน

ต่อไปก็จะให้ท่านทั้งหลายไปปฏิบัติ ก็เหมือนเดิมนะ ใครจะนั่ง จะยืน ก็ตามสะดวก ส่วนนอนนั้นห้าม เพราะว่านอนมาแล้ว ให้เว้นหนึ่งอิริยาบถก็แล้วกัน การนั่ง จะนั่งท่าไหนก็ได้ นั่งเก้าอี้ก็ได้ นั่งสวยหรือไม่สวยไม่เป็นไร ให้มีความรู้สึกตัว การเดิน ก็เดินกลับไปกลับมา ที่จะรู้สึกตัวได้ดีคือเดินไม่ไกลเกินไปนัก เดินแล้วก็หยุดยืน มีการหมุนกลับหากเดินยาวเกินไป ถ้าเราไม่ค่อยรู้สึกตัว นี่มันจะเรื่อยเปื่อยเหมือนเป็นพวกเดินชมนกชมไม้ แต่คนไหนมีสติสัมปชัญญะดีนั้นก็ปล่อยเขาไป ผู้ฝึกใหม่ไม่ควรเดินไกลนัก ให้เดินกลับไปกลับมา สัก ๑๐ กว่า หรือ ๒๐ ก้าว เวลาเดินก็ให้มีอิริยาบถยืนมาแทรก เพื่อจะได้ไม่หลงไม่ซึมเกินไป เดินไปก็หยุด ถ้าหลงตอนเดิน ก็ให้รู้สึกตัวตอนยืน ทำความรู้สึกตัวว่าตอนนี้ร่างกายมันกำลังยืน ไม่ต้องใส่คำบริกรรมกำกับ แค่รู้สึกธรรมดาๆ อุปมาเหมือนกับมองตัวเองในกระจกเงา ก็เห็นว่า ตัวเรายืนอยู่นั่นแหละ **เราก็รู้สึกเอา**

ถ้าเราฝึกฐานกาย ต่อไปก็จะสามารถดูเวทนา ดูจิตใจและดูธรรมได้ หากเห็นจิตใจเราเป็นอย่างไร เราก็ดูไปเลย

เช่น เวลาเดินไปสักหน่อย เราจะเริ่มสงสัยว่า ทำอย่างนี้ถูกหรือเปล่า นี่ให้เรารู้ว่ามันสงสัย นี่แสดงว่า ดูจิตได้ ฝึกฐานกายก็ดูจิตได้ ไม่ใช่ว่าเดินๆ ไป พอสงสัยแล้วเลิกดู ไม่ใช่อย่างนั้นนะ ให้ดูไป สักหน่อยมันก็จะหายไปเอง เราก็เดินไปตามปกตินั่นแหละ ไม่ต้องห่วง เรื่องจะคอยเฝ้าดูจิตหรือดูความรู้สึกในจิตให้ได้ เดินไปเถอะ สักหน่อยมันจะเห็นเอง พอมีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้น ก็ให้รู้ลงไป ใจสบายรู้ว่าสบาย ไม่สบายก็รู้ว่าไม่สบาย *แท้ที่จริง คำว่า**ดูจิต** ที่เราพูดกันนี้เป็นการดู ๓ หมวดหลักๆ ที่ผมพูดไปแล้วนั่นเอง คือการดูเวทนา ดูจิต ดูธรรม ดูเวทนาทางใจก็ได้ ดูจิตที่มันปรุงแต่งเปลี่ยนแปลงก็ได้ ดูตัวจิตเองก็ได้ เป็นการฝึกสติปัฏฐานในส่วนนามธรรม ๓ หมวดด้วยกัน คือ เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธัมมานุปัสสนา*

ฉะนั้น คำว่าดูจิตนี่ไม่ใช่ดูตัวจิตเลยทีเดียว ตอนแรกๆ มันดูไม่เห็นจิต เราก็ดูความรู้สึกในจิตที่รู้สึกได้ โดยเฉพาะความรู้สึกที่แรงๆ เช่น เป็นทุกข์ ตื่นเต้น ไม่พอใจ อิจฉา เบื่อ นี่ก็จะเห็นได้ ถ้าจิตโกรธเกิดขึ้น เรารู้ความรู้สึกไม่พอใจอย่างนี้ก็เป็นการดูเวทนา เรียกว่าโทมนัสเวทนา การดูจิตก็กว้างมาก ใครดูอันไหนได้ก็ดูอันนั้น ถ้าใครมีความสามารถดูการทำงานของจิตก็ได้ เดี๋ยวจิตไปทำงาน เห็นทางตา แล้ว

ไปคิดต่อทางใจ เดี๋ยวจิตไปได้ยินทางหู แล้วไปคิดต่อทางใจ อย่างนี้ก็สามารถเห็นจิตที่ทำงานทางทวารต่างๆ ได้ เห็นกาย เห็นใจมันทำงาน นี้เรียกว่าเห็นปฏิจจสมุปบาท

**เห็นปฏิจจสมุปบาทก็จะเห็นธรรมะ เห็นอริยสัจ** ตอนนี้เรายังไม่เห็นก็อย่าไปคิดมาก ฟังให้พอรู้เอาไว้ก่อน ให้เราปฏิบัติไป



# ประวัติ

**อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง**

**วันเดือนปีเกิด**

วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕
บ้านหนองฮะ ต. หนองฮะ อ. สำโรงทาบ จ. สุรินทร์

**การศึกษา**

- เปรียญธรรม ๔ ประโยค
- ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ. ลำปาง
- วิศวกรรมศาสตร์บัณฑิต สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยขอนแก่น

**งานปัจจุบัน (พ.ศ.๒๕๕๑)**

- ผู้จัดการฝ่ายจัดซื้อ บริษัท บางกอกพร็อพเพอร์ตี้ คอร์ปอเรชั่น จำกัด
- คณะกรรมการโครงการแปลพระไตรปิฎกนิสสยะและตรวจชำระคัมภีร์
- อาจารย์สอนพิเศษปริญญาตรีชั้นปีที่ ๓ และ ๔ วิชาพระอภิธรรมปิฎก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆส จ. นครปฐม
- บรรยายธรรมตามสถานที่ต่างๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด

## รายชื่อผู้ร่วมบริจาคพิมพ์หนังสือ
## แนวทางปฏิบัติธรรม ๒

| | |
|---|---|
| ๑. คุณเยาวลักษณ์ ไกรสรสวัสดิ์และคณะ | ๕,๐๐๐ |
| ๒. ไม่ออกนาม | ๒๐๐ |
| ๓. คุณสุพัตรา ติรกานันท์ | ๑,๐๐๐ |
| ๔. คุณสลับ เทวินทรภักติ | ๓๐๐ |
| ๕. คุณฉัตรรัตน์ ลิ้วประเสริฐ | ๑๐๐ |
| ๖. คุณณัฐสุรางค์ รัตนชวัลกุล | ๑๐๐ |
| ๗. ไม่ออกนาม | ๕๒๐ |
| ๘. ไม่ออกนาม | ๑๐๐ |
| ๙. ไม่ออกนาม | ๑,๕๐๐ |
| ๑๐. คุณพรทิพย์ เนตรวงศ์อินทร์ คุณจำนงค์ ดวงจันทร์ | ๗๐๐ |
| ๑๑. คุณชูชาติ จันตะบุตร์ | ๒,๐๐๐ |
| ๑๒. คุณหมออรวรรณ ศิลปกิจ | ๓,๐๐๐ |
| ๑๓. คุณอร | ๒๐๐ |
| ๑๔. คุณมุจลินท์ มธุรไพรวงค์ และครอบครัว | ๑,๐๐๐ |
| ๑๕. คุณอัจฉริยา เกตุทัต | ๒,๐๐๐ |
| ๑๖. คุณชัญญาภัค พงศ์ชยกร | ๑,๐๐๐ |
| ๑๗. คุณวัชรี อดิทิพยางกูร | ๕๐๐ |
| ๑๘. ไม่ออกนาม | ๓๐๐ |
| ๑๙. คุณอรพินธ์ ทินบาล อุทิศให้คุณพ่อ คุณแม่ | ๕๐๐ |

| | |
|---|---|
| ๒๐. คุณเพ็ญศรี พูลสวัสดิ์ | ๓๐๐ |
| ๒๑. คุณสุมาลี จิระภานุวัฒน์ | ๑๐๐ |
| ๒๒. คุณอุไรวรรณ นิลประพันธ์ | ๑๐๐ |
| ๒๓. คุณสลับ เทวินทรภักติ | ๕๐๐ |
| ๒๔. คุณสุภัทรา แก้วชาญศิลป์ | ๕๐๐ |
| คุณคณิต ภาสฐิติ และคุณบุญลือ ซอยศิลป์ | |
| ๒๕. คุณสมใจ เด่นตระกูลวงศ์ | ๓๐๐ |
| ๒๖. คุณฉัตรรัตน์ ลิ้วประเสริฐ | ๑๐๐ |
| ๒๗. ไม่ออกนาม | ๑๕๐ |
| ๒๘. คุณกัลยารัตน์ เพชรพิพัฒน์ | ๒,๐๐๐ |
| ๒๙. คุณวสันต์-เจษฎ์สุภา-พลอยกาญจน์ โพธิพิมพานนท์ | ๕๐,๐๐๐ |
| ๓๐. ไม่ออกนาม | ๒๐๐ |
| ๓๑. คุณวริศา สกุลรุ่งจรัส | ๔๑๐ |
| ๓๒. คุณคนึงนิจ หะรินสุก | ๒,๐๐๐ |
| ๓๓. คุณสมบูรณ์ คุณสมหมาย จงจิตรนันท์ | ๔,๔๐๐ |
| ๓๔. คุณปรียา เกตุทัต | ๑,๐๐๐ |
| ๓๕. คุณภรพิศิษฐ์ วชิราวุฒิชัย | ๒,๐๐๐ |
| ๓๖. คุณจำเนียร แก้วทับทิม | ๔๐๐ |
| ๓๗. คุณวันชื่น ธรรมไพโรจน์ | ๒๐๐ |

| | | |
|---|---|---|
| ๓๘. | คุณปราณี อยู่ยง | ๒๐๐ |
| ๓๙. | คุณประภาพร จิตติวัชรพงศ์ | ๒๐๐ |
| ๔๐. | คุณเรวดี กนกอุฒ์ | ๓๐๐ |
| ๔๑. | คุณศราพร โรจน์ศิริกุลกิตติ | ๒๐๐ |
| ๔๒. | แม่ชีกัลยา จิวตระกูล | ๑๐๐ |
| ๔๓. | แม่ชีวิไลลักษณ์ เสนะโลหิต | ๑๐๐ |
| ๔๔. | คุณรัชนีวรรณ อุทัยศรี | ๓,๐๐๐ |
| ๔๕. | คุณสายสัมพันธ์ สุวรรณประทีป | ๕,๐๐๐ |
| ๔๖. | คุณช่อพิภพ โอสถานุเคราะห์ | ๕,๐๐๐ |
| ๔๗. | คุณเพ็ญพรรณ วิสุทธิ ณ อยุธยา | ๕,๐๐๐ |
| ๔๘. | คุณผาณิต เจตน์จิราวัฒน์ | ๕๐๐ |
| ๔๙. | ทญ. อิศราวดี วิเศษศิริ | ๒,๕๐๐ |
| ๕๐. | ดร. ลัดดา กิติวิภาต | ๕๐๐ |
| ๕๑. | คุณบุษกร สิงคาลวณิช | ๑,๐๐๐ |
| ๕๒. | คุณหญิงวิจันทรา บุนนาค | ๕๐๐ |
| ๕๓. | พล.ร.ต. จตุพร-ทญ. โบว์ พุกกะเวส | ๑๐,๕๐๐ |
| ๕๔. | อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง | ๑,๗๒๐ |
| | | รวม ๑๒๑,๐๐๐ |

แนวทาง ปฏิบัติธรรม ๒ แนวทางพัฒนาจิตเพื่อ "รู้" แล้ว "ปล่อยวาง" โดย อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง

